

Alcuni esempi di approcci Ericksoniani alla terapia

Prima di iniziare con alcuni esempi occorre tener presente che l'approccio Ericksoniano a differenza di altri approcci terapeutici lavora sempre con l'ipnosi anche quando la terapia è apparentemente non ipnotica.

Alcuni fenomeni presenti nelle trance medie e profonde sono riscontrabili anche nella "comune trance quotidiana" così come l'istaurazione di quel particolare sincronismo interattivo denominato rapport.

Alcuni principi base di questa forma di approccio sono:

1. Non è necessario rendere cosciente l'inconscio
2. Utilizzate in modo creativo ciò che c'è già, create nuove connessioni, nuovi isomorfismi
3. Non è necessario che la suggestione sia diretta
4. Cominciate da poco e da vicino e poi create un campo affermativo positivo
5. L'approccio naturale è sempre il migliore
6. Create un effetto pratico e comportamentale nella vita del cliente
7. Superate le limitazioni apprese attraverso la ristrutturazione
8. Utilizzate la dissociazione

1. Non è necessario rendere cosciente l'inconscio

Erickson diceva: "Dobbiamo occuparci della mente inconscia, effettuare a quel livello la terapia e poi trasferirla alla mente conscia." (p. 100 - Opere Vol IV)

A questo proposito si potrebbe aprire tutto un capitolo sull'utilizzo dell'amnesia nella terapia Ericksoniana.

L'utilizzo dell'amnesia consentiva a Erickson di aggirare le limitazioni apprese e quindi riorganizzare il mondo psichico del paziente nel modo più ecologico possibile per poi far emergere naturalmente e spontaneamente il cambiamento in un modo accettabile per la mente conscia.

Erickson poteva dare delle prescrizioni terapeutiche mentre il cliente era in trance alla stregua di comandi post-ipnotici, poi induceva un'amnesia per proteggere le suggestioni. Uno stato di trance di questo tipo poteva essere indotto anche tramite la conversazione, per esempio tramite un discorso lungo, vago e generico sempre più frequentemente inframmezzato con suggestioni di stanchezza e sonnolenza.

L'amnesia poteva essere indotta anche tramite metodi naturali quindi non direttamente e tramite commenti casuali del tipo: "Lei ha sentito tutto quello che ho detto perché è qui nello studio, e se lo ricorda qui anche se una parte di lei potrebbe pensare di non poter dimenticare ma solo perché è seduta qui in questa stanza e quindi non è necessario che non avvenga tutto subito". Erickson studiando le varie forme di amnesia spontanee in stato di veglia aveva riconosciuto gli eventi che scatenavano naturalmente queste amnesie e quindi poteva riprodurle indirettamente. Una amnesia spontanea può essere prodotta per distrazione dell'attenzione, per interruzione dei nessi associativi in corso o per continuazione e riaggancio a un flusso di pensieri precedenti. Il primo caso si verifica quando una persona si presenta e stringe la mano all'interlocutore per poi dimenticarne il nome. Ciò accade perché l'attenzione è distratta dal compito piuttosto coinvolgente della presentazione.

Il secondo caso accade quando veniamo interrotti dal nostro discorso con argomenti non correlati. Ciò interrompe il flusso dei nostri pensieri e ci fa perdere il filo. Il nesso associativo può anche essere un'ancora ambientale. Per esempio quando usciamo dalla stanza in cui ci è sorta un'idea per attuarla e poi strada facendo ce ne scordiamo...

L'amnesia è facilmente strutturabile se ci rendiamo conto di quanto le informazioni siano state dipendenti. Col termine stato dipendenti si intende informazioni dipendenti dalla fisiologia e dal contesto:

"Recentemente alcuni ricercatori hanno fatto imparare a memoria delle filastrocche senza senso a 48 soggetti volontari in stato di ubriachezza. Quando erano lucidi ricordavano con molta difficoltà ciò che avevano imparato, mentre quando erano nuovamente ubriachi lo ricordavano assai meglio. [...] Dalla natura legata allo stato dell'esperienza, e dal fatto che vi sia amnesia tra lo stato di normale esperienza quotidiana e tutti gli altri stati di iper- e ipoeccitamento, consegue che il cosiddetto 'subconscio' altro non è che quest'amnesia chiamata in altro modo. Pertanto, invece di postulare un solo subconscio, penso che vi siano tanti strati di autoconsapevolezza" (p. 102 - Opere Vol. III).

In effetti accade che ci sia una continuità di ricordo tra una trance e l'altra o tra una notte di sogni e l'altra così come tra uno stato di veglia e l'altro e un'amnesia fra questi stati di consapevolezza. Tramite l'ipnosi inoltre è possibile risalire a vari tipi di memorie dissociate come i ricordi traumatici o le memorie corporee. In genere per rievocare questo tipo di memorie che non fanno parte della memoria dichiarativa si chiede al soggetto di concentrarsi su una sensazione e risalire al primo momento in cui si è verificata (cercando quindi di aggirare la rammemorazione linguistica tramite un'ancora cenestesica).

Potremmo considerare l'amnesia spontanea da trance come l'effetto di una interruzione dello stato di consapevolezza normale e quindi dei suoi nessi associativi. La dissociazione infatti non è altro che l'interruzione o la mancanza di nessi associativi. Le informazioni che non si integrano nella coscienza di veglia rimangono dissociate. Per esempio al risveglio dal sonno con il ritorno alla consapevolezza normale entro breve si spezzano i legami associativi e spesso ci dimentichiamo ciò che abbiamo sognato se non lo scriviamo subito o se non ci ripensiamo durante lo stato ipnagogico (la fase tra il sonno e il risveglio).

Anche subito dopo la trance succede qualcosa di simile: "Erickson si attiene alla prassi di non parlare al paziente che si è appena risvegliato dalla trance di quanto è accaduto in tale stato. Lo stato di trance persiste per qualche istante dopo il risveglio e le domande rivolte ai soggetti in questo periodo consentono spesso la completa rammemorazione. Erickson tipicamente intrattiene per qualche momento il paziente che è appena uscito di trance in conversazioni casuali, aneddoti, storielle paradossali lontanissime dall'esperienza ipnotica, per provocare un'amnesia per distrazione. Oppure a volte lo 'caccia' dallo studio per evitare di parlare della trance. Lo distrae e fa tutto il possibile per rendere la situazione da veglia completamente diversa da quella di trance e provocare così l'amnesia." (pp. 86-87 - Opere Vol. III)

A volte faceva qualcosa di più complicato tramite la tecnica dell'amnesia strutturata. L'amnesia strutturata crea una serie di nessi associativi prima della trance che vengono in seguito ripresi alla conclusione della trance per dare una amnesia di tutto ciò che è accaduto "nel mezzo".

Il nesso associativo può anche essere ambientale e comportamentale (si riprende a fare ciò che si stava facendo un attimo prima di indurre la trance).

I comandi post-ipnotici sono un chiaro esempio di dissociazione fra memoria procedurale e memoria dichiarativa a partire da una ingiunzione paradossale: "Fai ciò che ti dico ma dimentica l'ordine". Il soggetto sarà quindi in grado di fare quanto ordinato ma senza spiegarsi il perché.

2. Utilizzate in modo creativo ciò che c'è già, create nuove connessioni, nuovi isomorfismi.

In effetti è da questo tipo di processo che sorgono le nuove idee artistiche e scientifiche e si fanno delle "scoperte".

In terapia utilizzare in modo creativo ciò che c'è già vuol dire diventare padroni del sintomo rispecchiandolo, prescrivendolo, apportando piccoli cambiamenti, utilizzandolo o sostituendolo con un altro sintomo meno inabilitante che tuttavia soddisfa gli stessi bisogni di fondo.

3. Non è necessario che la suggestione sia diretta

"La maggior efficacia delle suggestioni indirette può essere spiegata in questo modo. Nella maggior parte delle trance la coscienza non è mai assente del tutto, ma assume un atteggiamento di osservazione: in parte il soggetto si perde nell'esperienza in atto, ma in parte l'Io osserva tranquillamente ciò che sta succedendo, come accade a fare in sogno. Quando si dà una suggestione diretta [...] l'Io che la osserva ne prende nota, [...] dopo averne preso nota, l'Io ha la facoltà di scegliere se metterla in atto oppure no. [...] Ma quando la suggestione è data indirettamente, anche l'Io che osserva tende a non accorgersi di aver ricevuto una suggestione. Se vi è pochissima o nessuna consapevolezza della suggestione, vi sono pochissime possibilità di discuterla e di rifiutarla, o non ve ne sono affatto." (p. 88 - Opere, Vol. III)

4. Cominciate da poco e da vicino e poi create un campo affermativo positivo

Erickson a una ragazzina di dodici anni che aveva avuto una paralisi e non riusciva a muovere le braccia disse di cominciare col mettersi davanti allo specchio a fare delle boccaccine (in questo modo contraeva indirettamente i muscoli del petto). La ragione di questo strano intervento è presto detta, da un lato aggira la resistenza, dall'altro inizia da un piccolo cambiamento per diffonderlo indirettamente altrove: "Ora, quando si comincia a far muovere un muscolo, il movimento tende a diffondersi a tutti i muscoli. Provate a muovere solo un dito. Il movimento comincia a diffondersi, senza che lo vogliate." (La mia voce ti accompagnerà, Astrolabio, p. 105)

Creare un campo affermativo positivo è anche dire che una anestesia può durare 10 minuti come 11 minuti. E se ne può durare 11 potrà durarne anche 12. E se ne dura 12 sicuramente ne potrà durare anche 14. E se ne dura 14 potrà durare anche 17. Se ne dura 17, ne potrà certamente durare almeno 20. E così via fino a durare ore, fino a durare un giorno. Ma se ne può durare un giorno ne può durare anche due...

5. L'approccio naturale è sempre il migliore

I risultati più efficaci, facili e duraturi sono quelli che si producono naturalmente. Predisponete la situazione perché il risultato voluto ne sia una conseguenza naturale.

6. Create un effetto pratico e comportamentale nella vita del cliente

Potete solcate il mare all'insaputa del cielo come nell'esempio che segue oppure creare uno shock psicologico o una esperienza emozionale correttiva capace di rompere il vecchio schema di riferimento e avviare un processo creativo di risintesi interiore.

"Una ragazza veniva a scuola tenendo sempre la mano sinistra sopra la bocca. [...] Quando diceva la lezione in classe, quando camminava per strada, quando mangiava al ristorante, aveva sempre la mano sinistra sopra la bocca. [...] Dopo molti incitamenti mi raccontò di una terribile esperienza che aveva avuto all'età di dieci anni. In un incidente di macchina, era stata catapultata oltre il parabrezza. [...] Il vetro del parabrezza le aveva tagliato la bocca [...] Così crebbe con l'idea di avere la bocca orribilmente sfregiata, ed ecco perché la teneva sempre coperta, perché non voleva che nessuno vedesse l'orribile cicatrice. [...] Così la persuasi ad andare a un appuntamento con uno degli studenti. Lei doveva portarsi appresso due pesanti borse [...] A questo appuntamento, e a tutti i successivi, scopri che se permetteva che le dessero un bacio sulla porta di casa, l'uomo

invariabilmente la baciava dalla parte della bocca in cui c'era la cicatrice. [...] Quello che non sapeva, era che lei era curiosa, e quando era curiosa piegava sempre la testa a sinistra, un uomo doveva per forza baciarla sulla parte destra della bocca!" (La mia voce ti accompagnerà, Astrolabio, p. 49)

7. Superate le limitazioni apprese attraverso la ristrutturazione

L'importante è cogliere le differenze nel modo più ecologico e creativo possibile: "C'era uno studente universitario, che al liceo era stato capitano della squadra di baseball, e che al liceo era stato capitano della squadra di football. [...] Ma si riscontrò che i suoi avanbracci presentavano una normale differenza di 2-3 centimetri. Era distrutto. Venne da me e mi disse: "Lei non sa cosa vuol dire essere un invalido".

[...] Vedete, quando un paziente mi dice che io non so cos'è il dolore, e che non so cosa vuol dire essere invalido, io mi permetto di dire che si sbaglia. Proprio così. E posso dimostrare molto chiaramente che il fatto di essere rimasto paralizzato dopo il liceo non mi è stato di alcun ostacolo. E non potevo muovere nessuna parte del corpo, a eccezione delle pupille. Ho imparato il linguaggio del corpo.

E quando andavo all'Università, il primo anno andai a vedere Frank Bakon in *Lightning*.

Quell'attore divenne celebre, perché nel corso della commedia sapeva dire 'no' con sedici diversi significati.

La sera dopo tornai a teatro, e contai tutti i significati diversi." (La mia voce ti accompagnerà, p. 145)

È chiaro che se fossiamo capaci di fare distinzioni diverse della realtà anche il nostro comportamento sarebbe diverso.

E così Erickson racconta che "Se voi aveste paura dell'altezza e non riusciste a salire sullo Squaw Peak, io che farei? Vi disorienterei nel tempo, anche se dovessi tornare indietro dieci o dodici anni. Vi farei andare a fare una passeggiata come se aveste diciotto anni di meno, quando probabilmente non avevate quella fobia. Così salireste su quella montagna, per vedere cosa c'è dall'altra parte.

Oppure, se non riuscissi a fare questo, disorienterei la vostra percezione delle cose in modo che la montagna vi appaia pianura, un pezzo di pianura, come soffici zolle che potrete tranquillamente attraversare. [...] In un caldo giorno d'estate, mentre dormite, potete andare a pattinare sul ghiaccio. Potete pranzare a New Orleans, a San Francisco o a Honolulu. Potete volare in aeroplano, guidare un'automobile, incontrare amici d'ogni genere, e siete sempre a letto profondamente addormentati. [...] La trance non fa altro che permettervi di utilizzare tutte le cose che avete già imparato. E spesso noi diamo poco peso a tutte le cose che abbiamo imparato." (La mia voce ti accompagnerà, p. 60-61)

È possibile tornare nel passato per recuperare le risorse e le cose imparate, ma è anche possibile muoversi nel futuro tramite la tecnica dello pseudo orientamento nel tempo. Tramite questa tecnica Erickson disorientava la persona e poi la riorientava nel futuro proiettandola in qualche data dove il suo problema sarebbe stato risolto. Da quella posizione privilegiata la persona poteva volgersi indietro e rivedere lo svolgimento progressivo degli eventi che l'avrebbero condotta al successo, poteva assaporare questo successo e questo cambiamento superando lo stato problematico presente.

Potremmo paragonare questo approccio a una tecnica "come se": credere di aver già realizzato certi risultati determina una retroazione del futuro sul presente tale da riorganizzare i pensieri e comportamenti come una profezia che si autodetermina. Per lo stesso motivo le profezie e le predizioni possono essere tanto efficaci (nel bene e nel male) perché predire qualcosa equivale a provocarla: nel momento in cui si vede o si predice il futuro lo si sta già modificando. Siamo profeti di noi stessi.

8. Utilizzate la dissociazione

Le tecniche finora descritte possono essere abbinare con il fenomeno della dissociazione. Per esempio la regressione, l'amnesia, l'analgesia sono potenziate dalla dissociazione. Anche la ristrutturazione perché la dissociazione consente di vedere oggettivamente gli eventi semplicemente osservandoli in modo distaccato e senza provare le risposte emotive che vi sono solitamente associate. Tramite lo pseudorientamento nel tempo si può guardare al tempo presente in modo oggettivo e distaccato.

Erickson faceva allucinare in delle sfere di cristallo vari episodi della vita della persona (perché "le sfere di cristallo create per allucinazione sono comode, facili da maneggiare e straordinariamente economiche." Opere -Vol IV, p. 450) creando una dissociazione e una amnesia rispetto alla persona che appariva nelle scene così da rivedere la propria vita in modo oggettivo stimolando nuove associazioni a proposito di "quella persona":

"Puoi sognare te stessa come una bambina piccola, chiedendoti chi sia quella bambina. E puoi guardare quella bambina diventare più grande, settimana dopo settimana, mese per mese, anno per anno. Finché alla fine puoi riconoscere chi sia quella bambina che sta crescendo." (Tecniche di suggestione ipnotica, p. 64-65)

Comune trance quotidiana

Erickson utilizzava la comune trance quotidiana e impartiva le suggestioni quando il paziente aveva già avviato uno stato naturale di trance (approccio naturalistico). Caratteristica della trance quotidiana è il predominio dell'emisfero destro e l'attivazione del parasimpatico. L'ipnosi utilizza e intensifica questo fenomeno naturale a fini terapeutici.

Erickson ne parla in questi termini:

"In quei momenti le persone [...] tendono a fissare lo sguardo – verso destra o verso sinistra, a seconda dell'emisfero cerebrale dominante – e ad assumere quell'aspetto 'assente' o 'vuoto'. Possono chiudere effettivamente gli occhi, immobilizzare il corpo (una forma di catalessi), reprimere certi riflessi (come inghiottire, respirare, ecc.) e sembrano momentaneamente dimentiche di tutto ciò che le circonda, sino a quando non abbiano completato la loro ricerca interiore a livello inconscio di nuove idee, risposte e schemi di riferimento che ristabiliranno il loro orientamento generale verso la realtà." (Milton H. Erickson, Opere, Vol. I, Astrolabio, p. 513)

Cosa succede durante l'ipnosi?

Nella prima fase la fase induttiva si verifica un primo cambiamento dello stato di coscienza. Si possono riscontrare sull'EEG (Elettroencefalogramma) un'accentuata presenza delle onde alfa tipiche degli stati di rilassamento e di distacco dalla realtà esterna. Si comincia quindi con un passaggio dalle onde beta (predominanti durante la veglia e gli stati di vigilanza e allerta) alle onde alfa più lente. L'alterazione delle proprie vibrazioni cerebrali comporta un rallentamento anche di altre attività (respiro, pulsazioni cardiache) e viceversa.

È bene ricordare che l'invito al rilassamento somatico e al sonno funzionano bene perché permettono il distacco graduale dall'ambiente esterno, ma è possibile indurre un'ipnosi anche in altro modo come dimostrano le pratiche autoritarie o l'ipnosi distonica. Tutto ciò che è capace di focalizzare l'attenzione all'interno e sulla voce dell'ipnotista può essere inteso come una manovra induttiva.

Infatti l'ipnosi non equivale al sonno, perché una persona addormentata reagisce solo a stimoli intensi e non è in comunicazione con il mondo esterno.

Successivamente, con l'approfondimento dell'attenzione all'interno si manifesta un predominio delle onde theta più lente che caratterizzano la trance vera e propria. È da notare che le onde theta si manifestano di solito nel periodo che precede il sogno (fase ipnagogica). Questo stato, che normalmente è vissuto passivamente o fugacemente, nell'ipnosi viene mantenuto per tutta la seduta e utilizzato a fini terapeutici.

Durante questo passaggio l'individuo vive la destrutturazione del suo stato di coscienza, può avvertire delle sensazioni di spersonalizzazione o irrealtà. Lo schema del corpo può alterarsi diventando evanescente e spesso si presentano fantasie e immagini fugaci. Il soggetto comincia a far fatica a seguire il senso delle parole dell'ipnotista anche se sente un forte legame.

A questo livello l'ipnotista, riconoscendo i segnali fisiologici di una trance, passa all'utilizzo di un linguaggio metaforico-allegorico proprio dell'emisfero destro che nel frattempo si è trasformato nell'emisfero dominante. Si possono quindi creare delle "realtà ipnotiche" dove l'individuo, attingendo alle sue risorse profonde, e agli "apprendimenti esperienziali" potrà sperimentare nuovi esperienze e sviluppare nuove associazioni.

Tra l'altro si è scoperto, tramite la PET, che le realtà prodotte in ipnosi sono virtuali solo sino a un certo punto, poiché i soggetti a cui si comandava di pensare di correre su un prato, attivavano i medesimi percorsi neuronali di una "vera corsa".

Per chiarire questo concetto possiamo fare l'esempio di noti campioni sportivi che si allenano mentalmente ripetendo ogni movimento e immaginandosi completamente la scena della gara tramite tutti i sistemi sensoriali.

Questa è la stessa tecnica che permise all'ipnoterapista Milton Erickson di riabilitarsi.

Ci sono vari esperimenti che dimostrano la validità di questo principio: "Uno studio ha guardato agli effetti dell'esercizio mentale opposto a quello fisico nel tendere e rilassare un dito della mano sinistra. Questo piccolo esercizio muscolare venne ripetuto per cinque sessioni alla settimana su di un periodo di quattro settimane - per un totale di venti sessioni d'allenamento. Metà dei partecipanti eseguì fisicamente l'esercizio, mentre un secondo gruppo ne immaginò soltanto l'esecuzione per lo stesso numero di sedute d'allenamento. Al termine delle quattro settimane, la forza del dito di ogni partecipante venne confrontata con quella degli appartenenti ad un gruppo di controllo che non avevano praticato lo stesso allenamento. Per il gruppo che aveva eseguito fisicamente l'esercizio la potenza del dito era aumentata del 30%, mentre il gruppo di controllo fece registrare un incremento di potenza del tutto trascurabile. [...] Ma cosa era successo agli individui che si erano esercitati soltanto nella palestra della mente? - La forza nel loro dito era aumentata del 22%, quasi quanto in seguito all'allenamento fisico! [...] l'incremento osservato nella forza era dovuto unicamente a variazioni a livello cerebrale, le quali a loro volta erano state causate dalla stimolazione del circuito di neuroni interconnessi che controllano i movimenti delle dita. Attivandosi insieme ripetutamente, questi circuiti cerebrali si erano irrobustiti ed espansi, proprio come nel cervello dei violinisti e dei lettori Braille." (Ian H. Robertson, Il cervello plastico, Rizzoli, 1999, pp. 53-54)

Alcune precisazioni

Secondo lo schema classico di Erickson e Rossi il procedimento ipnotico passerebbe attraverso queste fasi:

1. Fissazione dell'attenzione.

tramite qualsiasi cosa che attragga e mantenga l'attenzione del soggetto.

2. Depotenziamento degli abituali schemi di riferimento e sistemi di credenze

tramite distrazione, shock, sorpresa, dubbio, paradossi, confusione, destrutturazione...

3. Ricerca inconscia.

tramite implicazioni, domande, linguaggio analogico, metafore, racconti, aneddoti...

4. Processo inconscio.

tramite la creazione di nuove associazioni

5. Risposta ipnotica.

tramite l'espressione di potenzialità comportamentali e cognitive che vengono sperimentate come se avvenissero da sé

Tra i fenomeni che si possono produrre spontaneamente o indurre ci sono:

- Regressione o avanzamento di età
- Amnesia
- Analgesia
- Anestesi
- Comportamento automatico
- Dissociazione
- Catalessi
- Allucinazione
- Ipermnesia
- Identificazione
- Risposte Ideomotorie
- Risposte Ideosensorie
- Suggestione post-ipnotica
- Distorsione del tempo

Secondo Erickson questi fenomeni sono indipendenti dalla profondità della trance mentre nell'ipnosi classica si usa suddividere la trance in diversi stati a ognuno dei quali vengono associate determinate fenomenologie:

1. Stati ipnoidi caratterizzati da chiusura delle palpebre, rilassamento, pesantezza, calore, leggera sonnolenza

2. Trance leggera retroversione oculare, catalessi oculare, catalessi degli arti

3. Trance media amnesia parziale, anestesia o accresciuta consapevolezza a livello sensoriale, suggestioni post-ipnotiche

4. Trance profonda amnesia e anestesia completa, sonnambulismo, allucinazioni positive e negative.

La natura dell'ipnosi

Molti pensano che l'ipnosi sia pericolosa perché fa perdere il contatto con la realtà.

A questo proposito potrebbe essere interessante chiedersi se "c'è qualcuno che vive nel mondo reale?" Non avete mai visto come le persone vivano in una loro trance? Come continuano ad esperire fenomeni ideodinamici? Come proiettino contenuti interni sul mondo esterno? Come immaginano e rappresentano nello spazio le loro esperienze interne? Come siano schiave di monoideismi (vedi disturbi ossessivo/compulsivi)? e le suggestioni post-ipnotiche come le profezie che si autodeterminano e gli schemi stimolo risposta delle fobie? E quante volte siamo regrediti davanti a qualche figura autoritaria? e come abbiamo osannato quel particolare leader politico o quel particolare cantante?

L'ipnosi ci consente di superare un pregiudizio piuttosto radicato*, ci consente di studiare il modo in cui il "mondo reale" viene costruito tramite i nostri processi neurofisiologici mentali e sociali. Tramite l'ipnosi possiamo utilizzare coscientemente tali "regole" per definire una nuova realtà condivisa in cui superare le limitazioni apprese.

*Il pregiudizio a cui stavo facendo riferimento consiste nella convinzione che tutti noi viviamo in un medesimo stato di coscienza e quindi nell'identica realtà. A questo pregiudizio si affianca la finitezza, determinata una volta per tutte, degli stati di coscienza.

Piero Priorini (Attività estreme e stati alterati di coscienza) seguendo le orme di Tart definisce la trance ipnotica come quel particolare stato di coscienza caratterizzato dalla dissociazione psichica dell'Io e in particolare da fenomeni di ideoplasia auto o eteroindotta. Si distingue quindi da tutti gli altri stati di coscienza alterati (per esempio l'innamoramento, la tensione mistica, l'ebbrezza, le peak experiences, la possessione, il sonno, il sogno, lo svenimento, etc...)

L'ipnosi consente di evocare nel soggetto un'ampia gamma di risposte psicofisiche. Funziona un po' come un'amplificatore.

Come abbiamo visto, tra le fenomenologie possibili ci sono la completa immobilità catalettica oppure il rilassamento profondo, l'ipersensibilità oppure l'anestesia, l'ipermnesia oppure l'amnesia, etc...

In effetti se si analizza una induzione si può verificare come questa elicitare una vastissima gamma di risposte neurofisiologiche:

"Ora semplicemente ti chiederò di guardare fissamente un punto proprio lì di fronte a te, e mentre guardi quel punto le tue palpebre cominciano a farsi più pesanti e si vogliono chiudere, e quando si chiudono completamente tu puoi rilassare le gambe e le braccia sentendoti come cullato molto gentilmente.... e non so se ti sta già rendendo conto di quanto puoi sentirti felice e in pace con te stesso in questo particolare stato, perché mentre assapori ogni particolare sensazione prendendoti tutto il tempo necessario tu cominci a immaginarti di galleggiare su una barca.. su un fiume molto calmo... così come la tua mente è distesa... e puoi sentire la tua mano galleggiare mollemente, completamente abbandonata, come lo è il tuo corpo, nell'acqua piacevolmente calda... sai cosa intendo dire, non è vero? e mentre sei in questa situazione possiamo sentire delle anatre in lontananza... ma è così piacevole lasciarsi trasportare dal suono che quasi non te ne curi perché è come se stessi per addormentarti.. anche se sai che la mia voce sarà con te mentre ti accompagna in una trance sempre più profonda e così cominci a sentire il calore del sole sul tuo stomaco e la fresca brezza sulla tua fronte... e ti lasci andare a tutto ciò, perché non c'è bisogno di fare, non c'è bisogno di sapere, neanche bisogno di ascoltare... perché le tue orecchie udranno e capiranno proprio tutto ciò che è necessario. E ora puoi assaporare il benessere di una trance sempre più profonda, e voglio che ne assapori ogni istante perché tu puoi avere un mucchio di piacere nel divenire consapevole di tutte le comodità che puoi avere in te stesso... "

Ritmi ultradiani

Tutti gli esseri viventi e la natura nel suo complesso risponde a particolari ritmi di attività-riposo. Esistono ritmi biologici circadiani (circa-dies=circa un giorno), ritmi ultradiani (si verificano più volte al giorno) e ritmi infradiani che richiedono più di un giorno, come per esempio il ciclo mestruale, i ritmi stagionali.

Negli anni '50 si scoprì che il sonno è suddiviso in fasi REM (che equivalgono a fasi di attività e si verificano più o meno ogni 90-120 minuti) e fasi di riposo profondo. Poi si è scoperto che anche durante la giornata si alternano fasi di riposo a fasi di attività secondo un ritmo inverso al precedente: 90-120 minuti di fase attiva con un picco massimo di rendimento. Alla fase di attività segue una fase di riposo di circa 20 minuti al fine di recuperare le forze, in questa fase si possono verificare fenomeni di trance quotidiana.

Secondo l'ipnoterapista Ernest Rossi, Erickson usava inconsapevolmente gli stati naturali di trance durante le quali si aprono canali di comunicazione con l'inconscio del cliente. L'approccio naturalistico all'ipnosi permetteva a Erickson di evocare una trance profonda senza alcuna induzione formale utilizzando già che già stava avvenendo nel paziente.

Questi fenomeni di trance spontanee erano state rilevate anche da Charcot e venivano definite come stati ipnoidi. Anche Pierre Janet ne parla descrivendoli come un "abaissement du niveau mental" (abbassamento del livello mentale).

Janet – come Freud e Breuer in *Studi sull'isteria* – considerava queste esperienze come possibili fonti di fobie, nevrosi e psicosi nel caso fossero causate da stress, shock o traumi.

Jung ne dava invece una connotazione positiva nei casi in cui permettano il verificarsi di esperienze transpersonali.

Comunicazione mente-corpo

Secondo Ernest L. Rossi mente e corpo fanno parte di un unico sistema di trasduzione dell'informazione. Con il termine "trasduzione" si intende "la conversione o trasformazione di energia o di informazione da una forma a un'altra" così come quando il mulino a vento trasduce l'energia eolica nell'energia meccanica delle pale rotanti che, a loro volta, trasducono l'energia meccanica in energia elettrica grazie a un generatore.

Rossi individua nel sistema limbico-ipotalamico il principale trasduttore psicofisico dell'informazione.

Per esempio, l'ipotalamo regola la fame, la sete, il sonno, la veglia, la temperatura corporea e controlla – per mezzo di ormoni che percorrono un brevissimo tratto – l'attività dell'ipofisi, una piccola ghiandola che governa il nostro corpo. Gli ormoni ipotalamici stimolano oppure inibiscono la produzione degli ormoni ipofisari e l'ipofisi secerne numerosi ormoni come l'ormone della crescita e altri che stimolano la secrezione di ormoni nella tiroide, nella corteccia surrenale e nelle gonadi. Quando la concentrazione nel sangue degli ormoni prodotti dalle ghiandole bersaglio aumenta, l'ipotalamo tramite l'ipofisi rallenta la produzione di questi ormoni.

La tiroide sotto l'influenza dell'ormone ipofisario TSH (tireotropina) produce la tirossina. Un'eccesso di tirossina (ipertiroidismo) provoca nervosismo, insonnia, eccitabilità, aumento del battito cardiaco e della pressione del sangue, eccessiva sudorazione e perdita di peso. Le ghiandole surrenali (che si trovano al di sopra dei reni) producono ormoni steroidei che aumentano durante i periodi di stress.

In altre parole il sistema limbico-ipotalamico funziona come una centrale di controllo che regola il sistema nervoso autonomo, il sistema immunitario e il sistema endocrino tramite "molecole messaggere" come i neurotrasmettitori, gli immunotrasmettitori e gli ormoni che trasducono le informazioni della mente in risposte biochimiche dell'organismo. Detto questo è evidente che il sistema immunitario risenta degli stati d'animo.

Esistono vari esperimenti di che confermano il legame tra cervello e sistema immunitario. Uno dei primi esperimenti fu quello dello psicologo Robert Ader che condizionò delle reazioni immunitarie in cavie di laboratorio: per un certo periodo alimentò le cavie con dell'acqua zuccherata, iniettando una sostanza - la psicofosamina - che elimina i cloni del sistema immunitario. In seguito smise di somministrare contemporaneamente la psicofosamina, ma le cavie reagivano con la medesima reazione immunitaria.

Le malattie da mancata circolazione dell'energia o del fluido magnetico – come lo chiamava Mesmer – nell'ipnosi Ericksoniana si trasformano in manifestazione di un ostacolo al libero flusso di informazioni. L'intento dell'ipnosi Ericksoniana è quello di far riaccedere il cliente alle risorse necessarie per mezzo della ristrutturazione (trasformare la struttura del sistema).

Molte di queste risorse sono inconscie o non disponibili per il cliente in quanto stato-dipendenti. Si tratta cioè di informazioni che sono state codificate e immagazzinate in un certo stato di coscienza e sono quindi dissociate dalla normale consapevolezza dell'individuo. Per esempio, un depresso continua a recuperare informazioni negative attuali e passate (fenomeno della memoria selettiva) e non ha accesso alle risorse necessarie per risolvere il suo problema.

Per chiarire meglio la rappresentazione che Erickson dà dell'inconscio come deposito di risorse e di apprendimenti immagazzinati nei circuiti mnestici e poi dimenticati (dissociati) riporto un piccolo pezzo di una sua induzione: (dopo la chiusura degli occhi) "E nello stato di trance puoi lasciare che la tua mente inconscia passi in rassegna il vasto deposito di cose che hai appreso, che hai appreso nel corso della tua vita. Ci sono molte cose che hai imparato senza saperlo. e molte delle conoscenze che ritenevi importanti a livello conscio sono scivolte nella tua mente inconscia e sono divenute automaticamente utili. E sono utilizzate solo al momento giusto, nella situazione giusta. [...] La tua mente inconscia sa più cose di te. La tua mente conscia ha una sua consapevolezza ed è orientata sulla situazione del momento, e tu sei consapevole dei tavoli e delle librerie, dei quadri alle pareti, che non hanno niente a che fare con lo scopo per il quale sei venuto. Ma la tua mente inconscia può non badare a tutte queste cose senza importanza e prestare attenzione alle mie parole, e prestare attenzione alle proprie reazioni. E molti dei pensieri che avvengono nella nostra mente inconscia avvengono senza che noi lo sappiamo. Il pensiero ha la velocità dell'elettricità. ci sono bilioni di cellule cerebrali, e sono costantemente in attività. E tu avevi il tempo sufficiente a renderti conto solo di alcuni dei processi di pensiero che avvengono continuamente nel tuo cervello. E un solo semplice stimolo può far scaturire dalla tua mente inconscia tantissimi pensieri apparentemente scollegati..."

Rapport

L'intervento deve da una parte bloccare l'emisfero sinistro (razionale) ma al contempo ottenere consenso della parte razionale (evitare le resistenze, il corto circuito, stabilire un buon rapport) e poi realizzare un agevole accesso all'emisfero destro (emozionale).

Il blocco dell'emisfero razionale comporta un temporaneo vuoto di potere logico-critico-analitico di cui parlavano Freud e Breuer (nella Comunicazione preliminare) con riferimento a stati patologici durante i quali le difese dell'io sono notevolmente abbassate e il campo è lasciato libero per l'accoglimento della suggestione.

Per questo occorre ingraziarsi il consenso dell'emisfero razionale perché il cambiamento sia duraturo e perché venga posta in essere una ristrutturazione cognitiva. A questo proposito Anna Freud (L'Io e i meccanismi di difesa, 1967) specifica che l'ipnotizzatore mirava ad eliminare ogni resistenza dell'Io per accedere direttamente ai contenuti inconsci ma tale metodo impediva all'Io di prendere parte al processo terapeutico e quindi una volta che l'influenza dell'ipnotizzatore scemava l'Io riprendeva il sopravvento e rendeva vano tutto il lavoro dello psicoterapeuta.

Nell'ipnosi Ericksoniana invece, una volta che l'attenzione dell'io è stata focalizzata ed il paziente è stato coinvolto nella ricerca trasderivazionale è possibile avere un'agevole accesso all'emisfero destro tramite la sintassi ad esso peculiare: motti di spirito, aforismi, giochi di parole, messaggi non verbali, metafore, paradossi, etc.

Per ricerca trasderivazionale si intende un tipo di linguaggio abilmente vago ed evocativo sfornito di indici referenziali, verbi non specificati (quindi pieno di cancellazioni), nominalizzazioni, frammenti di frasi, frasi sgrammaticate (tipo di linguaggio proprio alla grammatica infantile, significati a più livelli (per esempio la violazione della restrizione selettiva: il fiore era arrabbiato), ambiguità fonologiche, sintattiche, di punteggiatura. Questo tipo di linguaggio impegna l'individuo a risalire alla struttura profonda della frase (a recuperare il significato completo) tramite una ricerca trasderivazionale che avviene per lo più inconsciamente al fine di dare a queste parole un significato come se fossero state dette per noi. Ciò comporta l'attivazione dell'emisfero destro poiché saremo portati ad allucinare e a proiettare dei contenuti immaginati su questa comunicazione.

Scenografia dell'influenza

"Cicerone, famoso nell'antica Roma per come difendeva con successo in tribunale certi furfanti e assassini matricolati, era d'accordo con gran parte di ciò che Aristotele affermava sulla persuasione. Egli fissò quelli che chiamò gli *officia oratoria*, i doveri dell'oratore: affascinare (stabilire la credibilità dell'oratore), insegnare (presentare un messaggio con solide argomentazioni) e commuovere (riempire il pubblico di emozioni)." (Anthony Pratkanis, Elliot Aronson, *Psicologia delle comunicazioni di massa*, Il Mulino, 1996 Bologna, p. 30)

Anche l'ipnotista è un esperto di retorica, allestisce la scena ideale (il setting) per acquisire un potenziale e accrescere l'aspettativa positiva, poi presenta il messaggio nel modo più comprensibile e accettabile per quel particolare pubblico o paziente influenzandone le emozioni. In tal modo crea una realtà consensuale.

Per comprendere questo concetto si può dire che dal punto di vista costruttivistico una interazione terapeutica comporta nel paziente uno stato di instabilità sistemica interna. Ciò accade perché il sistema cognitivo umano è simile a "un sistema che è aperto solo dal punto di vista energetico, ma che per altri versi è funzionalmente chiuso, cioè un sistema che può fare riferimento o relazionarsi solo a se stesso e che a livello di produzione di significato può interagire in primis solo con se stesso." (Peter Burkhard, "Alcune considerazioni sul significato della suggestione", in AA.VV. Tecniche dirette ed indirette in ipnosi e psicoterapia, a cura di Emanuele Del Castello e Camillo Loriedo, Franco Angeli, 1995 Milano, p. 125).

Nell'ipnosi si tratta di depotenziare le strutture coscienti e orientare il sistema cognitivo nei confronti dei suoi processi interni per poi ampliare o modificare tali mappe cognitive. Perché ciò abbia successo ci deve essere un buon rapport. Il rapport non è semplicemente empatia ma soprattutto co-creazione di una realtà condivisa a partire da una cornice metacomunicativa o contesto relazionale che specifica "Questa è un'ipnosi". Si tratta cioè di costruzione di una realtà in cui il paziente si pone in una posizione complementare all'ipnotista e in cui ci si aspetta delle risposte involontarie a partire da una ingiunzione paradossale che dice "Fà come ti dico e al contempo comportati spontaneamente". Ciò non lascia altra scelta che comportarsi come se non fossimo noi a farlo determinando quel particolare stato dissociativo chiamato trance.

Un fenomeno, quello della trance che ha una natura mutevole in base allo stile comunicativo dell'ipnotista, alle aspettative del cliente, alla teoria di riferimento e all'ambiente culturale. Così nelle sedute di Mesmer i pazienti manifestavano crisi convulsive perché si riteneva che fosse quello l'effetto del fluido magnetico. Invece con Puységur e poi con James Braid l'ipnosi viene identificata con il sonnambulismo e quindi diventa quella la risposta più comune. In effetti, le aspettative del terapeuta, la sua visione dell'ipnosi e il suo atteggiamento sono determinanti. Freud ben conscio di ciò, scriveva: "Chi affronta incredulo l'ipnosi, chi rivela con la sua mimica, la sua voce, i suoi gesti che non si aspetta alcun risultato da questo tentativo, non avrà ragione alcuna di meravigliarsi dei suoi insuccessi e dovrebbe lasciare piuttosto questo metodo terapeutico ad altri colleghi in grado di praticarlo, consapevoli e convinti della realtà, della importanza e dell'influenza dell'ipnosi."

Comunicazione paradossale

Haley nota che l'ipnotista mette in atto una serie di comunicazioni paradossali e utilizza una comunicazione multilivello. Può per esempio creare una allucinazione attraverso una serie di ordini contraddittori. Per esempio, dopo aver indotto una catalessi può dire: "Non esiste alcuna possibilità che la tua mano si muova, tuttavia quando darò il segnale la tua mano dovrà muoversi." Il soggetto può risolvere il dilemma con una allucinazione della mano in movimento.

Un altro esempio può essere: "Ora, io la inviterò a fare un passo in avanti ma troverà che i suoi piedi sono bloccati." In questa prima fase vi è la richiesta di fare un passo in avanti contemporaneamente a un vincolo. Poi ordina di resistere alla suggestione: "Prova a fare un passo in avanti!" (lo sfida a resistergli, in tal modo anticipa la resistenza e la pone al proprio servizio). In altre parole è come se ordinasse "Disubbidiscimi!", tipico comando paradossale: se la persona fa ciò che è richiesto in realtà sta ancora obbedendo.

Occorre comunque ricordare che, alla luce delle teorie di Maturana e Varela gli effetti di una terapia ipnotica restano al di fuori del controllo del terapeuta. Infatti, secondo la teoria della "interazione non istruttiva" l'interazione fra due organismi viventi, in questo caso fra ipnotista e ipnotizzato comporta da una parte l'induzione di una perturbazione nel soggetto ipnotico che risponde però secondo la sua particolare struttura che è in stretta relazione con la storia personale del soggetto

(determinismo strutturale). Da ciò deriva la particolare importanza delle tecniche di ricalco e utilizzazione per garantire l'"accoppiamento strutturale" fra le due parti interagenti.

L'ipnosi come un effetto placebo ha due limiti: l'imprevedibilità e le limitazioni dovute alla struttura del mondo fisico (anche se sono convinto di poter volare non ci riuscirò). E in effetti possiamo equiparare l'ipnosi alla creazione di un effetto placebo: il placebo funziona solo se si sono istaurate le circostanze adeguate come il setting (il contesto) e il rapport (la fiducia) in colui che somministra il placebo. La creazione di un contesto e quindi la tecnica della ristrutturazione è alla base dell'effetto placebo. Così la creazione del mito dell'ipnotista e della sua autorità contribuirà notevolmente all'esito positivo dell'induzione ipnotica.

Alcune ricerche hanno dimostrato una sorta di "effetto alone" circa l'autorità. Cialdini narra un divertente esperimento condotto in una Università: Veniva presentato un visitatore a differenti classi attribuendogli di volta in volta qualifiche diverse. Man mano che saliva i gradini della scala sociale si incrementava anche la statura che gli studenti gli attribuivano. (Robert Cialdini, *Le armi della persuasione. Come e perché si finisce col dire di sì*, Firenze, Giunti/Barbera, 1989, p. 174)

Per esempio la trance è enormemente facilitata se anche l'ipnoterapeuta va in trance. Anche se ciò può sembrare paradossale un buon ipnotista va sempre in trance con il paziente, egli non può porsi come una componente distaccata e oggettiva nella relazione ipnotica. Non è possibile operare una distinzione netta fra colui che osserva e colui che è osservato. Il terapeuta e il paziente fanno parte del medesimo sistema e, quindi, qualunque cosa avvenga all'uno non può non riverberarsi sull'altro.

"Si è anche osservato che la profondità dello stato di trance aumenta quando si verifica il cosiddetto tuning in: l'attività muscolare del soggetto e quella dell'ipnotista si modificano simultaneamente ed in modo congruente con la suggestione verbale." (Giuseppe Ducci, "La relazione terapeutica in ipnosi", in AA.VV., *La relazione terapeutica*, A cura di Camillo Loredano, Walter Santilli, p. 112)

La trance è un evento relazionale che fa emergere alcuni fenomeni nella coppia terapeuta-paziente:

- Relazione esclusiva e selettiva
- Focalizzazione e assorbimento reciproco
- Aumentata responsività reciproca
- Sincronismo
- Sensibilità mutuale sia dell'ipnotista che del soggetto ai minimal cues dell'altro
- Prevalenza di attività inconsce congiunte
- Riduzione bilaterale della consapevolezza periferica
- Tendenza a sviluppare idee e significati comuni (monoideismo relazionale)
- Attentività responsiva reciproca

(Giuseppe Ducci, "La relazione terapeutica in ipnosi", in AA.VV., *La relazione terapeutica*, A cura di Camillo Loredano, Walter Santilli, p. 115)

C'è però una differenza sostanziale tra queste due trance che "consiste soprattutto nell'oggetto sul quale viene focalizzata l'attenzione. Infatti, l'attenzione dell'ipnotista è prevalentemente rivolta verso il soggetto, mentre l'attenzione del soggetto è rivolta, in maniera predominante, verso i propri processi interni." (Giuseppe Ducci, "La relazione terapeutica in ipnosi", in AA.VV., *La relazione terapeutica*, A cura di Camillo Loredano, Walter Santilli, p. 112)

Le armi della persuasione

Robert Cialdini — psicologo sociale americano — nel suo libro "Le armi della persuasione" distingue le tattiche persuasive in sei categorie base:

1. Reciprocità
2. Coerenza-impegno
3. Riprova sociale
4. Autorità
5. Simpatia
6. Scarsità

La particolare efficacia di tale tattiche sta nel far leva su alcuni principi psicologici fondamentali che orientano e motivano il comportamento umano.

In altre parole si utilizza ciò che già c'è cioè alcuni piani di comportamento che orientano l'uomo nel momento in cui deve prendere una decisione.

Cialdini paragona queste tecniche all'arte marziale del jujiztu che sfrutta la forza fisica dell'aggressore per poi rivoltargliela contro. Ognuna di queste tattiche sollecita l'interlocutore ad adottare l'euristica corrispondente. Si ritiene quindi che spesso nel prendere una decisione il potenziale acquirente "si farebbe guidare, non da un'analisi approfondita delle informazioni rilevanti nella situazione, bensì da poche indicazioni (una o due al massimo) che provengono dallo stimolo e che sollecitano l'euristica corrispondente a un particolare principio." (Angelica Mucchi Faina, *L'influenza sociale*, Il Mulino, 1996 Bologna, p. 150)

Entriamo ora nel merito della questione e descriviamo le varie tattiche una per una e i principi motivazionali a cui fanno ricorso.

Regola del contraccambio o reciprocità (Debito)

Cialdini ricorda, sulla scia di sociologi come Alvin Gouldner che tale regola è comune a tutti i tipi di società umane e la sua può annoverare tra gli schemi comportamentali istintivi della razza umana.

In genere l'uomo sente il bisogno o si sente letteralmente obbligato a contraccambiare favori veri o presunti tali.

Ciò è comprensibile, poiché il sistema di reciprocità ha regolato da tempi immemorabili lo scambio e la collaborazione tra individui.

Questa legge del comportamento umano può essere utilizzata a fini tutt'altro che morali quando un interlocutore intende farci sentire in debito imponendoci un favore non richiesto.

Mi sembra perciò il caso di fare un esempio articolato che intende chiamare in causa contemporaneamente varie tecniche — che preciserò tra parentesi. Dall'altronde è difficile che una tattica persuasiva si presenti per così dire al suo stato "puro".

Esempio:

Un Hare Krishna o per esempio l'appartenente a una comunità di tossici può porgerci un dono (pie' nella porta), se voi abboccate e prendete in mano l'oggetto non lo rinvia più indietro e vi fa intendere che si tratta di un regalo (Debito) in cambio del quale richiede un'offerta (colpo basso) affidandosi al buon cuore del passante.

Con il termine offerta o donazione si ridefinisce (ristrutturazione) la transazione (la vendita) come un atto di liberalità (donazione).

Il questuante elicitava un imperativo morale e fa leva sul presunto debito — in realtà mai richiesto né sollecitato — per richiedere "legittimamente" un corrispettivo in virtù del buon cuore del passante. Il passante può finire col dare una somma più grossa del valore effettivo del bene — che magari non interessa.

Sarebbe avvenuta ben altra cosa se il passante fosse stato fermato da un venditore che gli chiedeva l'acquisto di collanine a un prezzo spropositato.

È propria la ricorniciatura dell'evento in corso come atto di liberalità che permette di vendere ad alto prezzo qualcosa che non interessa: "c'è una forte pressione sociale a contraccambiare i doni, anche non desiderati, mentre non esiste nessuna pressione del genere ad acquistare un prodotto commerciale che non si desidera" (Robert Cialdini, *Le armi della persuasione. Come e perché si finisce col dire di sì*, Firenze, Giunti/Barbera, 1989, p. 38)

Se questa pressione non è abbastanza potente si può sempre lavorare con altre tattiche, per esempio, si può far leva sul senso di colpa.

Il venditore ridefinisce la risposta negativa del cliente definendolo un ingrato: "Ma cosa è un essere senza cuore, non vede che sto male! se fosse lei in questa situazione". Si può anche dire: "Guardi quanti hanno contribuito, non vorrà mica dimostrare di essere un ingrato!" (riprova sociale-principio di imitazione)

Quest'ultima ristrutturazione avrà maggiore successo se va contro ciò che l'individuo ritiene di essere — se per esempio la gratitudine è uno dei suoi valori (principio di coerenza con se stesso).

In campo commerciale la regola del contraccambio, come spiega Cialdini, la ritroviamo nell'offerta di una campione gratuito (cibo, profumo o altro) da parte di una gentile commessa. Un'altra tecnica simile è il soddisfatto o rimborsato o i periodi di prova gratuita.

Anche nella terapia strategica si può far leva sul Debito. È una tecnica che può essere annoverata fra le tattiche di influenza interpersonale dirette.

Guglielmo Gulotta la spiega in questo modo: "Descrivere il suggerimento allo psicoterapeuta come un "corrispettivo" per un precedente "favore" fatto al paziente (Guglielmo Gulotta, *Lo psicoterapeuta stratega*, Franco Angeli, 1997 Milano, p. 185)

Nella stessa pagina fa un piccolo esempio: "Lei non ha eseguito il compito che avevamo concordato nella scorsa seduta. Per questa volta ci passerò sopra, però nei prossimi giorni dovrà.... e si assegna un altro compito."

Questa tecnica può essere predisposta preventivamente dal terapeuta che non si aspettava che il cliente facesse il primo compito. In questo caso la tattica si trasforma nella tecnica indiretta (perché la prestazione desiderata non è palese sin dall'inizio) della "Porta in faccia" che opera per principio di contrasto inculcando al contempo l'idea che è stata fatta una concessione da parte del terapeuta.

Principio di contrasto

C'è un esperimento molto semplice che chiarisce perfettamente questo principio.

Prendiamo tre bacinelle d'acqua. A partire da sinistra la prima è ghiacciata, la seconda tiepida e la terza è bollente. Immergiamo ora la mano sinistra nella prima e la destra nella terza, dopo un attimo caliamole tutte e due nella bacinella di mezzo. Malgrado l'"oggettiva" tiepidezza dell'acqua, la mano sinistra avvertirà l'acqua calda, mentre per la destra sarà fredda.

Anche i nostri giudizi sono influenzati dal contesto. Un abile persuasore crea un contesto a lui favorevole, nulla viene lasciato al caso. Potrà farvi apparire migliore una alternativa un venditore tramite l'uso di esche.

Anthony Pratkanis e Elliot Aronson nel libro "Psicologia delle comunicazioni di massa" ne danno un esempio:

"Dopo aver determinato le vostre esigenze, l'agente vi accompagna in auto a vedere alcune case "che potrebbero interessarvi". La prima fermata è in un minuscolo bicamere con un piccolo cortile. La casa necessita di una mano di vernice; gli interni sono rovinati; il linoleum della cucina si sta gonfiando; il tappeto del soggiorno è liso; la camera da letto padronale è tanto piccola che non ci entrerebbe nemmeno l'arredamento medio di una stanza da letto. Quando l'agente immobiliare vi informa del prezzo di vendita esclamate: "Santo cielo! Chi sarebbe tanto stupido da pagare una cifra del genere per questa baracca?". Forse non voi, e forse nessun altro. Ma quella catapecchia può spingervi ad acquistare più prontamente un'altra casa e a un prezzo molto più alto di quello che normalmente sareste disposti a pagare." (Anthony Pratkanis, Elliot Aronson, *Psicologia delle comunicazioni di massa*, Il Mulino, 1996 Bologna, p. 81)

Come si può applicare in altri modi questa semplice legge fisiologica per manipolare la percezione cognitiva?

Per esempio, avanzando una richiesta gravosa e dopo aver ottenuto il rifiuto, avanzare la richiesta minore, quella effettivamente desiderata (Guglielmo Gulotta, *Lo psicoterapeuta stratega*, Franco Angeli, 1997 Milano, p. 188)

È ciò che succede anche in ipnosi quando il terapeuta offre un'alternativa peggiore sotto forma di doppio legame — del tipo "Preferisce andare in trance ora o più tardi".

Questa tecnica è chiamata tecnica della "Porta in faccia" che rientra a buon diritto tra le tecniche che fanno uso del principio di contraccambio poiché danno l'illusione al vostro interlocutore che gli abbiate appena fatto una concessione.

Simpatia

In ipnosi e in PNL si parla di rapport. Con questo termine si intende l'istaurarsi di una particolare sintonia con il proprio interlocutore. Due persone che si stimano o che si vogliono bene sono già naturalmente in uno stato di profondo rapport tra di loro.

Non so se avete mai osservato attentamente due amici, se lo avete fatto avrete forse notato che oltre ad intendersi alla meraviglia sul piano verbale o di contenuto sono in sintonia anche sul piano non verbale: camminano in modo simile oppure assumono le stesse posture, oppure si grattano nello stesso identico momento, in altre parole, si rispecchiano istintivamente l'un l'altro e maggiore è il feeling e maggiore è il rispecchiamento.

Consci di questo particolare meccanismo i terapeuti, i comunicatori, i venditori ne fanno un uso consapevole per istaurare immediatamente un rapporto di fiducia ed entrare in breve tempo in sintonia con l'interlocutore. Questa tecnica è chiamata ricalco e può realizzarsi a diversi livelli:

- ricalco verbale : uso di alcune frasi che usa l'interlocutore o alcuni predicati che fanno riferimento allo stesso sistema rappresentazionale (visivo, uditivo, cenestesico) oppure ricalco di convinzioni, valori e credenze
- ricalco paraverbale: ricalco del volume, del tono, del ritmo, della velocità, delle pause
- ricalco non verbale: ricalco le posture, la gestualità, il respiro fino ai micro-comportamenti (mimica facciale, movimenti degli occhi, tensione muscolare).

L'istaurazione di un legame empatico risiede probabilmente nella stimolazione del sistema parasimpatico a motivo di una sottile sincronizzazione che viene percepita a livello inconscio. In tal modo l'interlocutore non si sente in pericolo e gli pare di essere veramente compreso e ascoltato.

A livello inconscio ciò che ci somiglia ci è familiare e ciò che ci è familiare ci tranquillizza, facendoci abbassare le difese.

Questo principio può essere usato negli interrogatori quando si fa il "gioco delle parti" nel quale un individuo si mostra particolarmente aggressivo mentre l'altro (che in realtà è d'accordo con il primo) appare decisamente amichevole. È anche il caso del venditore che si mette dalla parte del cliente e fa finta di convincere il principale a concedere una "favoloso sconto".

Impegno e coerenza

Una volta che abbiamo preso una decisione o quando abbiamo compiuto qualcosa sentiamo il bisogno di comportarci coerentemente con l'immagine che abbiamo dato di noi stessi. Il principio di coerenza è particolarmente rilevante per l'insorgere del fenomeno denominato "dissonanza cognitiva".

In altre parole, il bisogno di coerenza con noi stessi ci spinge ad allineare le nostre convinzioni e percezioni con ciò che ormai abbiamo fatto. Per non dover fare dei passi indietro, alcune volte, per non dover riconoscere di avere avuto torto sfoderiamo tutte le migliori armi retoriche per convincere noi stessi e gli altri che valeva la pena farlo.

Questi processi sono stati ben studiati dalla psicologia cognitiva che ha individuato le "tecniche" con cui riusciamo a ingannare noi stessi; ne cito solo due:

1. Astrazione selettiva.

Comporta una sorta di cancellazione di parti dell'esperienza per focalizzare l'attenzione su ciò che sembra confermare il nostro modello del mondo.

2. Inferenza arbitraria

Si tratta di una conclusione totalmente arbitraria, un presupposto, un postulato che viene dato per scontato e che può servire a mantenere la coerenza con se stessi eliminando in tal modo il disagio.

Ad ogni modo il principio di coerenza e di impegno ha anche una utilità "storica", poiché garantisce che, una volta presa una decisione non dobbiamo continuare a pensarci su e possiamo procedere oltre.

In genere quando si parla di impegno e coerenza si fa riferimento alle tattiche che, partendo da un controllo sottile del comportamento altrui, arrivano sino a cambiare gli atteggiamenti facendo leva sul processo di autopersuasione che normalmente si verifica quando cerchiamo di spiegare a noi stessi i comportamenti che "liberamente" scegliamo di adottare.

Il procedimento opera per gradi: il venditore cercherà di farci dire o fare qualcosa di apparentemente innocuo e poco impegnativo per legare logicamente tale comportamento a tutta un'altra serie di richieste una più gravosa dell'altra. È comunque essenziale al fine della persuasione, che il soggetto creda di essere arrivato a una libera scelta.

Ora per continuare in una descrizione dettagliata del principio di coerenza è necessario dividere le richieste — rispetto al soggetto persuaso — in due categorie:

1. Il soggetto viene persuaso a compiere un atto contro-attitudinale
2. Il soggetto viene persuaso a compiere un comportamento non-problematico.

Nel primo caso si ha un'attivazione emotiva (arousal) che motiva il soggetto a ridurre lo stato di dissonanza ristabilendo la coerenza e quindi l'equilibrio del sistema (è ciò di cui parla Festinger con il termine dissonanza cognitiva).

A questo riguardo un esperimento fu quello di Festinger e Carlsmith (1959) presentato nell'articolo *Cognitive consequences of forced complicity* (pubblicato nel *Journal of Abnormal and Social Psychology*).

Festinger e Carlsmith chiesero a un individuo per volta di prestarsi a un esperimento particolarmente noioso; finito l'esercizio noioso chiedevano al volontario di sostituire l'assistente di ricerca e far intendere al soggetto successivo (in realtà un complice degli sperimentatori) che l'esperimento appena svolto era particolarmente divertente, in cambio davano una ricompensa molto bassa (1 dollaro) oppure 20 dollari.

Finiva anche questa seconda fase dell'esperimento chiedevano al soggetto che cosa ne pensasse veramente. Sorprendentemente (poiché tale risultato andava contro la teoria comportamentistica) erano proprio coloro che avevano ricevuto un solo dollaro a minimizzare la noiosità dell'esperimento (Nicoletta Cavazza, *La persuasione*, Il Mulino, 1996 Bologna, pp. 131-132)

Festinger e Carlsmith spiegarono tale risultato in base alla teoria della dissonanza cognitiva: coloro che avevano ricevuto 20 dollari potevano pensare fra sé e sé "ho ingannato il prossimo solo in cambio di un compenso". Coloro che avevano ricevuto un compenso insignificante invece non avevano questo alibi, si trovarono quindi con una conflittualità interna che chiedeva di essere risolta. L'unico modo era quello di modificare il proprio atteggiamento spiegando a se stessi che in fondo non era un compito così noioso: "Il processo in questione secondo Cooper e Fazio (*A new look at dissonance theory*, in L. Berkowitz (a cura di), *Advances in experimental social psychology*, vol. XVII, New York, Academic Press, 1984) avverrebbe secondo i seguenti passaggi: il soggetto mette in atto un comportamento contro-attitudinale, stabilisce quali conseguenze ha avuto; se ci sono conseguenze indesiderabili stabilisce a chi o a che cosa può essere imputata la responsabilità; se si sente personalmente responsabile emerge l'attivazione emotiva (*arousal*); se lo stato emotivo attivato è negativo, egli cerca di capire a che cosa è dovuto; se lo attribuisce alla propria responsabilità per le conseguenze indesiderate (e non a fattori esterni) emerge la motivazione al cambiamento dell'atteggiamento relativo; quindi il cambiamento vero e proprio si verifica." (Nicoletta Cavazza, *La persuasione*, Il Mulino, 1996 Bologna, pp. 134-135)

Il secondo caso invece è quando il soggetto viene persuaso a compiere un comportamento non-problematico. Quando il comportamento richiesto non viola nessun principio o valore della persona non dovremmo aspettarci uno stato di dissonanza cognitiva, appare quindi più adatta la teoria dell'autopercezione di Daryl Bem: una persona che ha compiuto senza costrizioni un comportamento inferisce da tale comportamento un'immagine di sé a cui si ritiene vincolato secondo il principio di coerenza.

L'individuo perciò, dopo un primo innocuo impegno può essere portato ad aderire a tutta una serie di richieste comportamentali coerenti con l'immagine di sé.

Un esempio particolarmente interessante viene descritto da Cialdini (Robert Cialdini, *Le armi della persuasione. Come e perché si finisce col dire di sì*, Firenze, Giunti/Barbera, 1989, pp. 67-68) ed è tratto dall'esperimento compiuto dagli psicologi Jonathan Freedman e Scott Fraser (pubblicato sul *Journal of Personality and Social Psychology*, 1966)

Il ricercatore si presentava presso i proprietari di un sobborgo elegante della California dicendo di essere un volontario per la "Campagna per la sicurezza delle strade" e chiedeva se potevano cortesemente installare nel loro giardino un grande cartello con scritto "Guidate con prudenza". Questa offerta piuttosto gravosa veniva rifiutata dalla maggior parte degli abitanti della zona (83%) ma straordinariamente accettata dal 76% di coloro che poco prima (2 settimane) avevano ricevuto la visita di un altro incaricato e avevano accettato di compiere un gesto apparentemente innocuo e poco costoso: l'esposizione di un piccolo adesivo con scritto "Guida sicura".

Una tecnica che può essere abbinata con notevoli successi al "Piede nella porta" è il "Colpo basso".

Il colpo basso per così dire "puro" consiste in una sola richiesta comportamentale nella quale si dissimulano i "costi" reali che vengono resi espliciti quando il soggetto non può più tirarsi indietro.

Cialdini racconta che aveva appreso questa tecnica presso un concessionario di macchine (Robert Cialdini, *Le armi della persuasione. Come e perché si finisce col dire di sì*, Firenze, Giunti/Barbera, 1989, pp. 85-86)

Al cliente veniva proposta un'offerta speciale, lo si coinvolgeva il più possibile lasciandogli la macchina in prova per un giorno e lo si invitava a compilare tutta una serie di moduli.

Alla fine della trafila saltava fuori la sorpresa (ecco il colpo basso!): per esempio l'offerta era scaduta qualche giorno prima oppure c'era stato un errore di calcolo o ci si era dimenticati di precisare che l'offerta prevedeva l'obbligo all'acquisto di una serie di optional particolarmente costosi. A quel punto il venditore si scusava e sottolineava la libertà del cliente di recedere dal contratto.

Un buon numero di clienti finiva con l'acquistare la macchina malgrado la motivazione iniziale all'acquisto (la convenienza) fosse ormai inesistente.

Cialdini spiega l'efficacia di tale tecnica: "Sembra incredibile che il cliente accetti di comperare l'auto a queste condizioni, eppure la cosa funziona, non con tutti ma abbastanza spesso da essere usata sistematicamente da molti rivenditori, che hanno capito bene come una scelta iniziale si costruisca da sola il suo sistema di sostegno, munito di tutta una serie di giustificazioni nuove." (Robert Cialdini, *Le armi della persuasione. Come e perché si finisce col dire di sì*, Firenze, Giunti/Barbera, 1989, p. 86)

Riprova sociale

Questo principio può essere definito sinteticamente a partire dalle parole di Cialdini: "quanto maggiore è il numero di persone che trova giusta una qualunque idea, tanto più giusta è quell'idea." (p. 104)

Ne parlava anche Gustave Le Bon nel suo *Psicologia delle folle* (1895) libro di riferimento per Mussolini. Secondo Le Bon le idee, i sentimenti e le emozioni hanno un potere contagioso nella folla poiché l'uomo è imitatore per natura e nella folla resta in preda alla eccitazione reciproca.

Questo principio è particolarmente potente nelle situazioni particolarmente nuove e sconcertanti, dove, per intenderci c'è un notevole margine di dubbio: la persona si trova confusa e non sa che fare, in mancanza di un modello comportamentale già pronto, un metodo facile e istintivo consiste nell'imitazione del comportamento altrui.

È evidente che in una situazione di shock e confusione viene a crearsi un fenomeno circolare tipico di un sistema cibernetico che trasforma un aggregato umano in un sistema ricorsivo autoriverberante.

Un esempio: C'è un uomo disteso per terra, sorge un dubbio: costui ha avuto un malore oppure è un ubriaco che dorme?

La reazione istintiva dell'uomo confuso che si trova in una folla è quella di guardarsi intorno e uniformarsi al comportamento delle altre persone che paradossalmente stanno facendo con noncuranza altrettanto: A guarda B che non fa niente imitando C che sta pensando sul da farsi e guarda A.

Questo fenomeno è stato definito dagli psicologi John Darley e Bibb Latané come "ignoranza collettiva".

Nella folla tra l'altro è come se la responsabilità si diluisse. Siamo tutti responsabili e quindi nessuno è responsabile in particolare.

L'effetto imitazione lo si ritrova anche nelle epidemie di suicidi dopo che i media hanno cominciato a farne pubblicità. Mi sto riferendo al cosiddetto "effetto Werther" che deve il suo nome all'ondata

di suicidi che si estese per tutta l'Europa dopo la pubblicazione del romanzo "I dolori del giovane Werther" in cui il personaggio principale, Werther, si suicida. In questo caso l'effetto di imitazione si da solo per le persone che si identificano con il suicida: "il principio di riprova sociale agisce con la massima efficacia quando osserviamo il comportamento di persone come noi. È la condotta di queste persone che ci chiarisce meglio quale sia il comportamento giusto anche per noi." (Robert Cialdini, *Le armi della persuasione. Come e perché si finisce col dire di sì*, Firenze, Giunti/Barbera, 1989, p. 113)

Questo principio lo possiamo estendere a maggior ragione anche ai gruppi settari nel caso in cui si verificano dei suicidi collettivi.

Spiega Cialdini rispetto alla setta del Reverendo Jim Jones: "ognuno osservava il comportamento degli altri e, vedendo intorno a sé una calma apparente, perché ciascuno degli altri, invece di reagire, si guardava intorno per capire la situazione, "veniva a sapere" che fare pazientemente la fila era il comportamento giusto"

(Robert Cialdini, *Le armi della persuasione. Come e perché si finisce col dire di sì*, Firenze, Giunti/Barbera, 1989, p. 125)

Cialdini precisa inoltre un meccanismo fondamentale che è importante chiarire: "Nessun capo può sperare di persuadere direttamente tutti i membri del gruppo, ma il fatto che sia riuscito a convincerne una frazione considerevole basta per convincere il resto". (Robert Cialdini, *Le armi della persuasione. Come e perché si finisce col dire di sì*, Firenze, Giunti/Barbera, 1989, p. 125)

Questo principio è usato anche nell'ipnotismo quando l'ipnotizzatore in virtù della sua autorità e del suo carisma crea una cornice suggestiva che genera confusione e incertezza negli astanti: prima ipnotizza l'assistente e poi chiama i soggetti più "facili", che sono coloro che hanno stanno già sviluppando uno stato di trance o attenzione responsiva, per chiamare infine — solo dopo aver dato dimostrazione del suo "potere" con una serie di fenomenologie — sul palco i soggetti "resistenti".

Autorità

Siamo stati abituati fin da piccoli che è bene obbedire all'autorità e tutta la società è stata ordinata secondo un principio di gerarchie e di leggi. Su questo principio fa leva l'ipnosi autoritaria, i capi carismatici, i guru che raccontano di detenere poteri straordinari e coloro che sfoggiando titoli altisonanti e in divisa cercano di mettere in soggezione il loro interlocutore.

Si spiega perciò perché nella pubblicità del dentifricio c'è un "medico" in divisa che ci prescrive l'acquisto del nuovo dentifricio antiplacca.

Se ogni comportamento ha una componente di contenuto e una di relazione non è neanche necessario che l'autorità sia reale, basta comportarsi e apparire come detentori di un autorità sul prossimo, porsi in ruolo up.

Alcune ricerche hanno dimostrato una sorta di "effetto alone". Cialdini narra un divertente esperimento condotto in una Università: Veniva presentato un visitatore a differenti classi attribuendogli di volta in volta qualifiche diverse. Man mano che saliva i gradini della scala sociale si incrementava anche la statura che gli studenti gli attribuivano. (Robert Cialdini, *Le armi della persuasione. Come e perché si finisce col dire di sì*, Firenze, Giunti/Barbera, 1989, p. 174)

Un esperimento drammatico e inquietante è invece quello di Milgram all'Università di Yale, nel 1963:

Ai volontari fu offerta una modica somma per partecipare all'esperimento. Vennero abbinati a coppie, con l'accordo che uno dei due dovesse partecipare in qualità di insegnante-correttore, mentre l'altro come allievo.

L'"insegnante" (il vero soggetto dell'esperimento) venne accompagnato in una stanza e posto al controllo di un pannello. Sul pannello si trovavano vari pulsanti, gli fu spiegato che ogni pulsante, contraddistinto da un numero, somministrava una scarica elettrica. Si partiva da 15 fino a 450 volts. Intanto l'allievo veniva posto in una finta sedia elettrica nella stanza adiacente.

Fu spiegato che l'esperimento mirava alla valutazione degli effetti prodotti dalle punizioni sull'apprendimento, l'istruttore fu lasciato libero e poi istigato a punire gli allievi poco dotati, con scariche progressivamente sempre più forti. Nell'altra stanza l'allievo fingeva e urlava di dolore.

"[...] i soggetti si dimostrarono notevolmente succubi e obbedienti alle richieste del ricercatore: per la precisione, il 62% di essi arrivarono a somministrare scariche elettriche teoricamente mortali" (Alessandro Usai, *I profili penali del condizionamento psichico*, Giuffrè Editore, p. 112)

Il risultato dell'esperimento è ancor più sorprendente se pensiamo che all'istruttore, prima di iniziare, fu fatta provare la scarica elettrica di 45 volts (che è già abbastanza dolorosa) perché potesse verificare l'efficacia delle punizioni che andava a somministrare.

Milgram cerca di spiegare il fenomeno in questi termini: "L'essenza dell'obbedienza consiste nel fatto che una persona giunge a vedere se stessa come strumento utile per portare avanti i desideri di un altro individuo e quindi non si considera più responsabili". (Stanley Milgram, *Obedience to Authority*, Harper & Row, New York (1974)

Possiamo pensare anche al principio di coerenza con se stessi e alla creazione di un campo affermativo positivo.

Scarsità

Come fare per rendere appetibile un bene? semplice rendetelo scarso e poco disponibile, addirittura vietato o segreto (le sette si basano sulla segretezza dei livelli superiori del culto), fate in modo che non sia semplice ottenerlo, abbiate cura nel presentarlo come qualcosa di unico ed esclusivo e il gioco è fatto.

A questo proposito si narra che la Zar di Russia, Caterina la Grande, per rendere appetibili le patate ne circondò i campi con alte palizzate e con cartelli che vietavano di rubarle.

Nel marketing si insegna che anche la presenza/assenza di un prodotto fantasma particolarmente attraente crea un particolare contesto che può essere manipolato dal venditore rendendo meno appetibili altri prodotti per effetto di contrasto; non c'è nulla neanche di lontanamente paragonabile al prodotto fantasma (è il caso dei prodotti a edizioni di coppie limitate o delle offerte per un tempo limitato, etc.).

A volte tale prodotto non è altro che una chimera che porta la persona a cercare l'impossibile dimenticando e trascurando tutte le altre alternative più ragionevoli: "la fissazione sui fantasmi può essere uno spreco di tempo e di energie, in particolar modo quando il fantasma è una falsa pista,

un'opzione completamente inesistente." (Anthony Pratkanis, Elliot Aronson, *Psicologia delle comunicazioni di massa*, Il Mulino, 1996 Bologna, p. 211)

Questo è il caso di Scientology - setta americana - che viene venduta agli adepti come l'unica opportunità in questa vita e su questo pianeta per sfuggire alla trappola. Si fa intendere che forse una opportunità così (malgrado la possibilità di reincarnarsi) non l'avrete mai più poiché nel frattempo Scientology potrebbe essere distrutta dai governi ostili oppure il nostro piccolo pianeta potrebbe essere distrutto dalla guerra nucleare. D'altronde non c'è nulla di neanche lontanamente paragonabile, chi vi può promettere poteri, immortalità e ogni tipo di risultato fisico e spirituale? E poi che dire della mistica e del mistero che avvolge i livelli superiori del culto raggiungibili solo dopo un adeguato addestramento e perfezionamento spirituale.

Le armi della persuasione nella vita quotidiana

Le tecniche fin qui descritte ci insegnano che la strategia fondamentale per ottenere il consenso consiste nell'utilizzo delle forze e delle leggi della natura e di tutto ciò che l'interlocutore vi porta: la sua resistenza, il suo linguaggio, i suoi pattern comportamentali, le sue credenze e valori, la sua emotività, il suo inconscio...

Ricordiamoci dunque che tali strategie di persuasione e coercizione non vigono soltanto nelle famose sette ma anche nella vita di ogni giorno.

Alcuni esempi:

Il datore di lavoro chiama di domenica il dipendente sul cellulare perché c'è una "urgenza" deve chiedergli alcune informazioni tecniche (non è certo la prima volta).

D.L. Ohhh Carissimo finalmente! Lo sa che l'abbiamo (notare il plurale - riprova sociale) cercata tutto il giorno per mari e per monti... (lavorare sul senso di colpa...)

Dipendente: Che vuole? lo sa che oggi è domenica?

D.L.: Com'è irascibile! Una persona intelligente come lei non dovrebbe rispondere in questo modo. Non so se si rende conto che siamo in una situazione difficilissima.

"Lo sa" è un predicato di consapevolezza. In altre parole si dà per scontato un fatto e rimane da sapere solo se l'altro si è già reso conto di ciò. L'uso della particella "noi" (quando in realtà la questione riguardava solo datore di lavoro) serve per stimolare la riprova sociale.

"Una persona intelligente come lei non dovrebbe rispondere in questo modo", questa breve frase è in realtà una manovra molto astuta poiché troviamo:

1. Una posizione down da parte del datore di lavoro
2. Una ristrutturazione del significato della risposta del dipendente
3. Un doppio legame

4. Una comunicazione a due livelli differenti poiché sul piano paraverbale sembra fare intendere un dubbio a proposito e quindi stimola un atteggiamento di sfida da parte del dipendente che può fare due cose o rimanere arrabbiato e quindi dimostrare la sua stupidità oppure fare ciò che vuole il datore di lavoro.

Riporto ora alcuni esempi di comportamenti tipici del "manipolatore" tratti da "L'arte di non lasciarsi manipolare":

"Usa la colpevolizzazione e i luoghi comuni come se si trattasse di verità universali. Per esempio, per ottenere un favore senza farlo sembrare una richiesta o un'esigenza, dirà ad un amico: <È davvero una scocciatura che la mia macchina sia ancora in panne. La settimana scorsa era la batteria. Per fortuna Jacques, il mio vicino, si è offerto di occuparsene. È davvero simpatico e generoso. Dopo tutto è normale che ci si aiuti tra amici!>. E se alla fine viene espressa la richiesta reale: <Potresti prestarmi la tua macchina per oggi?>, la tendenza naturale in questo contesto sarebbe di accettare incondizionatamente. I più colpevolizzati di noi non aspettano nemmeno la domanda: la anticipano, proponendo i loro servizi nonostante le proprie esigenze di quel giorno. Così potranno essere considerati <davvero simpatici> e <generosi>, come lo è il vicino Jacques." (Isabelle Nazare-Aga, *L'arte di non lasciarsi manipolare*, Edizioni Paoline, 2000, p. 48)

"Avendo bisogno di un guardaroba, e non avendo in quel momento grandi possibilità finanziarie, chiedono a Charles e a sua moglie se possono lasciare loro l'armadio per un mese o due, giusto il tempo che il marito ne costruisca uno solo. Otto o nove mesi più tardi l'armadio non è ancora stato restituito ai proprietari. Questi ultimi adesso ne hanno assolutamente bisogno e avvertono la coppia che stanno per tornare a riprendersi la propria roba. [...] Charles avverte la coppia che sarebbe passato con la moglie a recuperare il mobile verso la fine della settimana successiva. Arrivati sul posto, devono ancora liberare l'armadio dai vestiti e smontarlo completamente (non era ancora stato fatto!) il loro amico è sul lavoro e ad accoglierli ci sono solo la moglie e i figli. Il giorno dopo, Charles viene a sapere dall'amico che la moglie l'ha chiamato proprio dopo che se n'erano andati, decisamente furibonda, dicendo frasi del genere: <Ma ti rendi conto, arrivano all'improvviso; sbasttono tutte le cose per terra; non si preoccupano neanche di chiedere se siamo ancora nella m... Adesso non abbiamo più nemmeno un posto dove appendere i vestiti ..., simpatici i tuoi amici!" (pp. 83-84)

"Non lavori sabato?"

No

Potresti accompagnarmi all'aeroporto?"

Sì, a che ora?"

Il mio aereo parte per New York alle 7.30

Del mattino?"

Sì, certo!

Ma è presto

Allora siamo d'accordo?"

Mah, non è che mi faccia comodo, ma va bene

OK, passa a prendermi alle cinque e dieci

Un momento, perché alle cinque e dieci?

Perché vado a New York!

Non vedo il nesso

Insomma, bisogna essere all'aeroporto due ore prima, lo sai. E poi, sei fortunato: ci sono alcune compagnie che chiedono di trovarsi in aeroporto addirittura tre ore prima!

Mio Dio, è davvero presto, perché sono stanco della settimana e...

Ma sì, dormirai domenica! Sei giovane! Dai, sii gentile. Non ci vado mica tutte le settimane a New York

No, per fortuna! D'accordo, ci vediamo sabato alle 5.10 a casa tua. O.K." (p. 114)

Notate la domanda di apertura che serve a incastrarvi. Si possono anche fare dei commenti ironici alle vostre giuste obiezioni anzitutto definendole lagnanze, poi esagerandole (*reductio ad absurdum*) "ma non faccia il vecchietto...", "Cosa sei, proprio uno sfaticato", "non ho capito quando devi andare a sciare ti alzi prestissimo e adesso per fare un favore a un amico" etc...

Così scopriamo che personalità manipolatrici sono capaci di usare istintivamente quasi la totalità delle tecniche persuasive. La "vittima" che gioca al gioco perverso insieme al "manipolatore" è generalmente una persona coscienziosa che tende a colpevolizzarsi, sarà quindi particolarmente vulnerabile alle critiche e ai giudizi anche se infondati. È una persona che preferisce sottostare a dei compromessi piuttosto che andare incontro a una lite e alla rottura del rapporto. La "vittima ideale" è spesso una persona insicura che tende a rispondere alle esigenze e alle necessità altrui e che ha notevoli distonie (disagi) in vari aspetti della sua vita. Il "manipolatore" potrà girare il coltello nella ferita (nei vari punti deboli) destabilizzando la fiducia dell'interlocutore per ottenere ciò che desidera. Potrà fare ciò anche tramite piccoli commenti casuali, allusioni che possono mettere in luce o amplificare un difetto o debolezza e lo farà magari in pubblico. Nel caso reagiate emotivamente può rappresentarvi come uno squilibrato negando ogni intento negativo. Le critiche possono anche essere nascoste all'interno di discorsi indiretti o con battute.

Il manipolatore inoltre è molto abile nell'utilizzare un linguaggio vago e ambiguo, ciò vale anche quando ponete loro delle domande che tenderanno ad eludere: "L'aggressione viene perpetrata rifiutando di parlare di quello che succede, di discutere, di trovare insieme delle soluzioni" (Marie-France Hirigoyen, *Molestie morali*, Einaudi, 2000 Torino, p. 104) .

Un linguaggio impreciso che lascia ampio spazio all'ambiguità accrescerà la confusione della "vittima" che non avrà mai elementi validi poiché gli si potrà sempre rispondere "Non intendo dire questo! Non hai capito nulla". Un'altra tecnica di confusione è la lettura nel pensiero, per esempio "Tu ti mi critichi ma so che in realtà è perché hai un sacco di problemi e sei un persona fragile". Chiaramente i doppi legami sono il pane quotidiano del "manipolatore".

Spesso una delle tecniche preferite è quella di chiamarvi all'ultimo momento e chiedervi un favore con estrema urgenza. Se non accettate diventate automaticamente degli ingrati, perché è anche abile a far pesare ogni cosa che ha fatto per voi come un'enorme debito.

Tra l'altro prendendovi alla sprovvista riesce ad aggirare più efficacemente le vostre possibili opposizioni.

Un'altra caratteristica del manipolatore è il fenomeno psicologico della proiezione. Spesso non potrà fare a meno di proiettare sugli altri caratteristiche che gli sono proprie quasi a sgravarsi di un peso che non potrebbe altrimenti sopportare.

Poiché è un personaggio estremamente narcisista ritiene che gli altri debbano soddisfare unicamente i suoi interessi e quindi spesso non vi ascolterà, si metterà al centro dell'attenzione e non manterrà spesso le promesse con la scusa che aveva terribilmente da fare, richiedendo di essere consolato per tutte le cose che deve sopportare.

La comunicazione privilegiata è di tipo manipolativo (se tu fai questo allora io... se non fai questo io...) e si nasconde spesso tramite minacce velate, per esempio se non fai questo io ti lascerò, oppure se non fai questo se un farabutto, se non fai questo ti capiterà qualcosa di male, andrai in rovina perché non sei nulla senza di me etc.

Se il manipolatore è riuscito ad "agganciarvi" emotivamente allora voi avrete timore di queste "maledizioni" e dovrete effettuare tutta una serie di rituali (ciò che lui vuole che voi facciate) per propiziare la sua benevolenza. E verrà quasi da chiedergli "Ho fatto anche questo. Che cosa vuoi ancora che io faccia per placare la tua ira? per sfuggire alla maledizione?"

La persuasione nella vita familiare

Per quanto riguarda la vita familiare si può fare un discorso un poco più approfondito poiché la famiglia è il contesto privilegiato per l'induzione di sintomi in virtù di una interdipendenza economica ed emotiva che facilita il rapporto e la suggestione fra i componenti del nucleo. Occorre tuttavia ricordare che la famiglia stessa è calata all'interno della società:

"[...] le strutture sociali penetrano all'interno delle 'membrane' che circondano la famiglia e l'individuo, ricodificandosi in sistemi di credenze e sistemi relazionali e trasformandosi, talvolta, in una realtà interna sovrapposta. (Michele Rittner - L'ipnosi nella terapia familiare, Astrolabio, 1986 Roma, p.11)

Quindi tra questi tre sistemi: l'individuo, la famiglia, la società esistono delle membrane permeabili che fanno sì, per esempio, che l'individuo introietti convinzioni, critiche proprie della struttura familiare di appartenenza per poi proiettarle all'esterno trasponendole nel contesto sociale della vita adulta. Così capiterà che l'individuo si risenta nei confronti del superiore come se costui fosse suo padre o finirà per riproporre nella vita di matrimonio alcuni drammi specifici della sua infanzia, trattando, per esempio, male suo figlio.

A livello personale l'individuo è capace di autoindursi una serie di pensieri automatici e a livello familiare se guardiamo ai reciproci influenzamenti scopriamo delle vere e proprie induzioni del sintomo, tecniche ipnotiche indirette di disseminazione, confusione, doppi legami, etc.

Al livello sociale la società induce una serie di convinzioni e sintomi che variano come il variare delle mode e delle epoche. Il caso più drammatico di influenza della società sul singolo è la morte voodoo: in tal caso lo stregone trae tutto il suo potere dal contesto sociale che lo sostiene.

Così si può dire che "[...] la società può mandare in trance la famiglia, e la famiglia può mandare in trance il singolo membro. Un singolo membro può mandare in trance se stesso, oppure una famiglia o una società che reagiscano alle sue suggestioni (si pensi a Hitler e a Gandhi)". (Michele Ritterman - L'ipnosi nella terapia familiare, Astrolabio, 1986 Roma, p. 49)

Possiamo anche intendere il sintomo espresso dal singolo come una metafora che indica una serie di conflitti tra l'individuo, la famiglia, la società.

A questo punto focalizzerei l'attenzione sul ruolo delle relazioni familiari nell'induzione del sintomo.

La famiglia è regolata da leggi e schemi di comportamento talvolta inespliciti — e quindi difficilmente contestabili — che la costituiscono come entità privata e distinta dalla società. Tali regole e tabù vincolano i membri l'uno all'altro secondo un patto di sangue di presunta lealtà reciproca sino a poter stimolare un componente (il capro espiatorio) a entrare o restare in una particolare situazione problematica. Tutto ciò è agito quasi automaticamente secondo una serie di pattern di relazione ricorsivi.

Le forme di induzioni sono indirette e quindi particolarmente potenti nell'indurre uno stato interno senza che la persona possa opporsi. Casi tipici sono i doppi legami. Se per esempio il figlio viene sottoposto a messaggi conflittuali riguardanti il potere e la responsabilità egli da una lato deve comportarsi responsabilmente e diventare adulto, dall'altro deve rimanere un bravo bambino, starsene tranquillo e obbedire.

Rittermann parla anche di "induzioni di parti di sé" che ricorrono quando vengono evocate contemporaneamente o in rapida successione due aspetti comportamentali o parti della personalità contemporaneamente attraverso un direttiva nascosta: "In quanto soccorritore devi restare a casa e aiutarmi, in quanto bambino e persona fallita, sei una palla al piede e un epso finanziario per me, per cui vattene!" (Michele Ritterman - L'ipnosi nella terapia familiare, Astrolabio, 1986 Roma, p. 113)

Altre forme di induzione sono l'attingere alla storia comune per evocare delle fantasticherie che hanno particolare significato all'interno della psicomitologia familiare, come per esempio rinfacciare un certo evento o farne accenno.

Per rafforzare tale processo e renderlo più indiretto si possono utilizzare soltanto delle parole-stimolo capaci di avviare — in virtù del loro carattere simbolico ed evocativo — tutta una serie di sequenze induttive ormai sedimentate nella vita familiare.

Queste parole stimolo per gli estranei possono non avere alcuna valenza emotiva e quindi la risposta spropositata del coniuge verrà vista come sconsiderata.

Si possono poi menzionare le "tecniche di confusione dei confini", quando si induce l'idea che un componente della famiglia sia tale e quale a qualcun altro, che abbia ereditato per esempio i difetti del padre o del farabutto dello zio e quindi stia scendendo una brutta china se non fa ciò che diciamo. Grazie a questa associazione si potrà più volte criticare lo zio Tom senza che il vero bersaglio (per esempio il figlio) possa difendersi perché tanto non si sta parlando veramente di lui.

Un'altra tecnica sono i vincoli con i quali si induce l'idea che l'individuo sarà in realtà incapace e dimostrerà la sua cattiveria, inabilità o altro, qualcosa di molto simile alla sfida dell'ipnotista: "Non riesci a stare in piedi; dai, prova!". "Visto, che non ci riesci, visto che avevo ragione!".

In tal modo si lanciano delle "maledizioni" tramite la rievocazione dei fallimenti dell'individuo piuttosto che delle sue risorse per poi pronosticare un brutto esito nel caso costui non faccia ciò che effettivamente vogliamo e tutto ciò sarà presentato come un intervento a fin di bene. Se invece costui riesce a districarsi dal vincolo e ha compiuto qualcosa di buono si potrà dire "Ecco, finalmente dopo tante prediche che ti abbiamo fatto sei riuscito a fare qualcosa di buono! Bravo finalmente, anche quelli con una testa quadrata come te si riescono a cambiare dopo averci fatto sudare sette camice".

Si può anche manifestare una serie di rimostranze e lamentele per poi dire all'altro che può anche non tenerne conto: "Spero che tu ti renda conto che puoi andare in ferie solo grazie ai sacrifici che ho fatto per te, e che rimango a lavorare in ufficio a fare gli straordinari, anche se sono stanca.. Ma non ti preoccupare, mi fa piacere che tu parla!"

Il mobbing

Infine un accenno al mobbing, un fenomeno di cui ultimamente si parla.

Il mobbing è una forma di molestia sul lavoro: "si manifesta come un'azione (o una serie di azioni) che si ripete con una certa frequenza e per un certo periodo di tempo, compiuta da uno o più mobber (o aggressori) per danneggiare la vittima (o mobbizzato), quasi sempre in modo sistematico e con uno scopo ben preciso. Il mobbizzato viene letteralmente accerchiato e aggredito intenzionalmente (il verbo inglese to mob significa <assalire, aggredire, affollarsi attorno a qualcuno>) da aggressori che mettono in atto strategie comportamentali volte alla sua distruzione psicologica, sociale e professionale. I rapporti sociali si volgono alla conflittualità e si diradano sempre più, relegando la vittima nell'isolamento e nell'emarginazione più disperata. In seguito al mobbing la vittima può risentire di una varietà di sintomi psicosomatici più o meno gravi, di stati depressivi o ansiosi, di tensione continua e incontrollata. L'esito ultimo — e purtroppo non raro — è il suicidio." (Marie-France Hirigoyen, *Molestie morali*, Einaudi, 2000 Torino, pp. 236-237)

Come fare cose con le parole

A un malato grave e in punto di morte i medici hanno francamente comunicato che non sanno diagnosticare la sua malattia, ma che probabilmente potrebbero aiutarlo se conoscessero la diagnosi. Gli comunicano inoltre che un famoso diagnosta visiterà nei giorni successivi l'ospedale e sarà forse in grado di riconoscere la malattia.

Un paio di giorni dopo lo specialista arriva e fa il suo giro. Giunto al letto del malato, gli getta un'occhiata frettolosa, mormora «moribondus» e prosegue.

Alcuni anni più tardi l'uomo va a trovare lo specialista e gli dice: «Volevo già da tempo ringraziarla per la sua diagnosi. I medici mi avevano detto che avrei avuto la possibilità di cavarmela se lei avesse potuto diagnosticare la mia malattia e nel momento in cui lei ha detto 'moribundus' ho saputo che ce l'avrei fatta» (Brancka Skorjanec, *Il linguaggio della terapia breve*, Ponte Alle Grazie, Milano 2000, p. 26)

Il racconto appena citato fa riferimento a un fatto veramente accaduto ed è un ottimo esempio di come sia possibile "fare cose con le parole". Questo è termine presente nella teoria degli atti linguistici di Austin (*How to do things with words*, 1962). Secondo questa teoria un atto linguistico è una frase che non serve a definire una cosa vera o falsa ma a porla in essere. Un enunciato di questo tipo è detto performativo per distinguerlo dai constatativi.

Per chiarire meglio il concetto facciamo alcuni esempi di atti performativi:

- Dichiaro guerra
- Mi scuso
- Ti battezzo
- Ti nomino
- Ti condanno
- Ti avverto
- Ti lascio in eredità
- Ti dò la mia parola
- Con questo, sei avvertito
• Scommetto con te 10.000 che domani piove

In realtà Austin finisce per superare questa dicotomia tra constatativi e performativi con la semplice constatazione che tutti gli enunciati oltre a significare qualcosa eseguono anche atti particolari (evocano delle risposte) perché sono dotati di una forza specifica che va oltre la loro forza letterale.

Un esempio di ciò può essere l'uso indiretto: "Quella porta è aperta?", "Sai le ore?". Oppure prendiamo una frase del tipo: "Ti avverto che il toro caricherà". Tale frase compie l'azione di avvertire (performativo) e predica qualcosa di vero o di falso (constatativo).

Si dice che un atto linguistico può essere ben riuscito solo quando soddisfa e si attiene a una procedura convenzionale esistente e lo fa in modo corretto e completo secondo il contesto appropriato determinando così il risultato previsto secondo la volontà dell'autore.

Per contesto appropriato si intende che le circostanze, le persone, i pensieri, le emozioni e le intenzioni sono appropriate e congruenti.

Una definizione di questo tipo francamente mi fa venire in mente ciò che scrisse il "mago" Aleister Crowley nel suo *Magick in Theory and Practice*:

"«*Definizione*: La Magia è la Scienza e l'Arte di causare il verificarsi di Cambiamenti conformi alla Volontà.
«*Postulato*: Qualsiasi Cambiamento si richieda, può essere provocato mediante l'applicazione di un giusto grado d'una certa Forza nel giusto modo attraverso il giusto mezzo ad un giusto oggetto."

«Teoremi:

1. Ogni atto intenzionale è un Atto Magico.
[...]
4. Il primo requisito necessario per provocare qualsiasi cambiamento è la completa comprensione, qualitativa e quantitativa, delle condizioni.
5. Il secondo requisito necessario per provocare qualsiasi cambiamento è la capacità pratica di mettere in azione le forze adatte."

Se prendiamo l'esempio di un atto magico del tipo "con questo io ti libero dal malocchio!" sappiamo che può avere effetto solo se le persone coinvolte hanno i pensieri, i sentimenti e le intenzioni richieste dalla procedura e se la procedura è stata eseguita come richiesto. Inoltre questa procedura il più delle volte si fonda su convenzioni ratificate dalla comunità di appartenenza.

Il potere della magia risiede proprio nella capacità della parola di suscitare immagini e emozioni nell'interlocutore. Per il mago l'immaginazione è realtà, perché quando un uomo immagina qualcosa crea effettivamente una forma pensiero sul Piano Astrale. Questa forma pensiero può avere effetti benefici o malefici una volta che è stata vitalizzata dalla Volontà, dall'Emozione e dalla Fede. A questo proposito scriveva Paracelso: "L'immaginazione è come il sole, la cui luce non è tangibile, e tuttavia può incendiare una casa".

Queste forme pensiero hanno una caratteristica peculiare, possono sfuggire al controllo del loro creatore che ne rimane effetto.

Qualcosa di simile accade quando acquistiamo un cagnolino per il nostro piacere, perché ci tenga compagnia. Col tempo esso diventa il nostro padrone, ne siamo dipendenti e dobbiamo soddisfare tutte le sue voglie.

In altri casi le forme pensiero sono create e potenziate dalla collettività. Si parla allora di una egregora, cioè di una creazione sul piano astrale frutto della forza psichica congiunta di un certo numero di persone costituenti la catena magica.

I cerimoniali magici hanno proprio la funzione di creare e potenziare queste forme pensiero tramite il coinvolgimento emotivo nei confronti di qualcuno, di qualcosa, di un'idea.

In altri casi succede che la [forma pensiero sopravviva](#) all'autore. Per esempio i mondi descritti da Tolkien esistono ancora e possono essere visitati da tutti noi quando leggiamo i suoi libri. Lo stesso vale per qualsiasi personaggio di fantasia. Questi personaggi esistono in un mondo parallelo, chiamatelo come volete piano astrale o mondo 3 come lo chiamava Popper, il mondo dello spirito umano delle sue storie e racconti continuamente potenziato e vitalizzato da tutti coloro che vi credono ancora.

Quando per esempio si segue con devozione una certa tradizione spirituale viene spesso chiesto all'adepto di visualizzare la catena dei guru fino al capostipite perché gli impartiscano l'insegnamento, magari durante il sogno e lo proteggano nel suo cammino.

Talvolta capita che queste idee cominciano a proliferare in modo "selvaggio", è per

esempio il caso delle leggende metropolitane. In certi ambienti esoterici per esempio, la leggenda vuole che il romanzo *Necronomicon* di Howard P. Lovecraft si riferisca a divinità arcaiche realmente esistenti, divinità che il mago sarebbe in grado di evocare. Secondo Crowley invece gli spiriti e le entità con cui il mago viene in contatto sono manifestazioni di livelli (individuale o collettivo) dell'inconscio dell'uomo.

In modo simile in ipnosi si parla di monoideismo plastico: quando una persona concentrandosi su un solo punto arriva ad annullare tutto il resto e si fa guidare da quel punto, da quell'immagine. In ipnosi si è dimostrato che tramite le ideoplasie o se volete le forme pensiero è possibile agire sul proprio corpo. Effetti particolarmente evidenti di questo fenomeno sono presenti nei gruppi settari, nei fondamentalismi ma anche il monoideismo degli atleti consente loro di superare ostacoli per altri insormontabili. Il monoideismo plastico non è altro che un fenomeno molto potente di risposta ideodinamica presente per esempio nella gran parte dei cosiddetti "fenomeni paranormali" come il tavolino che si sposta, il pedolino che si muove, la scrittura automatica, la rotazione della bacchetta dei raddomanti. Tutti questi fenomeni si verificano, quando la mente è assorta in concentrazione, allora i muscoli obbediscono alla immagine mentale senza che l'operatore se ne accorga. In effetti l'ipnosi non è altro che una trance (cioè uno stato di forte attenzione responsiva) in cui si verificano fenomeni di ideoplasia. Si dice perciò che l'ipnosi è uno stato di trance (stato alterato di coscienza) con fenomeni ideoplastici auto o eteroindotti.

Il fenomeno del monoideismo plastico è ben presente anche in taluni percorsi di meditazione orientale:

"Il suono che ode un Muni (*Yogin*) chiudendo con le dita le orecchie deve essere ascoltato attentamente finché la mente non vi si fissa fermamente. Con l'audizione di Nada i rumori esterni divengono impercettibili. Lo Yogin entra nella beatitudine con il superare le distrazioni della mente (*ottenendo il monoideismo*) nello spazio di due settimane. [...] Ove la mente si attacca per prima, là vi rimane, quindi vi si assorbe. Così come l'ape succhia il nettare e non si fa distrarre dal profumo del fiore, la mente assorbita in Nada non è distratta da oggetti di fruizione. Come un elefante che vaga per il giardino dei piaceri così la mente può essere controllata col pungolo di Anahata Nada. Presa nella trappola di Nada la mente diviene come un uccello con le ali strappate. Chi desidera la regalità dello Yoga studi e ascolti i suoni interni, la mente raccolta e libero da ogni affanno. Nada è per la mente la trappola che la rende simile ad un capriolo immobilizzato alla mercé del cacciatore. Nada è per la mente il catenaccio che chiude la dimora del cavallo. Sempre perciò lo Yogin si dedichi all'ascolto di Nada. Il mercurio della mente (mobile come il mercurio per sua natura) viene privato della sua irrequietezza calcinandolo con lo zolfo di Nada. [...] La mente è come una serpe che resta incantata dal suono di Nada, dimenticando la sua mobilità non può fuggire. Come il fuoco si estingue dopo aver bruciato il suo combustibile, così la mente si estingue dopo aver avuto per oggetto di consumazione il Nada. Come il capriolo udendo le campane resta ipnotizzato e l'arciere lo colpisce, così è della mente udendo Nada." (Ugo Plez, *Il vero volto del Raja Yoga*, MEB, pp. 162-164)

Il Monoideismo e la fede

Usualmente si distinguono diversi tipi di trance: ipnotica, mistica, medianica, psichedelica. Lo stato di trance può quindi essere indotto in svariati modi. Se durante la trance l'attenzione della persona persiste per un tempo sufficiente nel suo monoideismo allora può manifestarsi una ideoplasia. In tal caso l'idea ha trasformato il suo contenuto in azione in

virtù della stretta correlazione tra mente e corpo. Si può persino arrivare alla realizzazione di svariati fenomeni psicosomatici tra cui le stigmati. A questo proposito Alfonso Siani scrive: "Se una persona, che partecipa ad una funzione liturgica molto toccante in un Santuario rinomato dove si è recata con un'aspettativa di guarigione da una malattia, ad un certo punto entra in trance in uno dei modi prima visti (anche senza saperlo) e la sua attenzione è focalizzata unicamente sull'idea di guarigione, se indugia adeguatamente su tale idea realizza un'ideoplasia, in altre parole dà avvio ad un processo di guarigione che può essere più o meno veloce." (Alfonso Siani, Manuale di ipnosi, Selecta Medica , Pavia, 2000, p. 7)

D'altronde la fede consiste in alcuni "ingredienti" ben conditi fra loro: forte aspettativa positiva, attivazione emotiva, abbassamento della funzione critica e monoideismo.

Questi quattro elementi garantiscono l'attivazione dell'emisfero destro capace di influire - in virtù di ideodinamismi - sulle funzioni che regolano soma e sistema neurovegetativo: "il cervello psichico, pre-ipotalamico, mobilita l'energia affettiva annessa all'idea per dar luogo, nell'ipotalamo che fa da trasformatore ad una sintesi di neurotrasmettitori, di mediatori, di peptidi e di ormoni, i quali a cascata trasmettono l'informazione di quella sia nel cervello nervoso, post-ipotalamico, e sia nel resto del corpo, per trasformarla in azione." (Alfonso Siani, Manuale di ipnosi, Selecta Medica , Pavia, 2000, p. 57)

Quando si parla di ipnosi ci si riferisce spesso a un "vuoto di potere" o a uno stato di regressione a modelli di funzionamento arcaici. Sostanzialmente con queste metafore si fa riferimento al blocco dell'emisfero dominante (sinistro) e all'accesso all'emisfero destro mediante un linguaggio appropriato alla logica di tale emisfero.

Lo stato alterato di coscienza che ne deriva può essere utilizzato come insegnava Erickson a superare o a ristrutturare i limiti derivanti dagli schemi cognitivo/comportamentali operanti durante lo stato di veglia.

Le parole, i simbolismi, i gesti evocano, stimolano ricerche transderivazionali, sono potenti riflessi condizionati che mobilitano energie emotive capaci di trasformare l'idea suggerita in ideoplasia.

"...ad ogni parola, ad ogni metacomunicazione, ad ogni significato, formanti la cultura dell'emisfero sinistro, corrisponde una rispettiva energia psicodinamica, che rappresenta la registrazione della stessa esperienza nell'emisfero destro, pronta per essere mobilizzata. Ricordo per inciso che la mente inconscia dispone anche di tutta l'esperienza trasmessaci dagli avi (inconscio collettivo)" (Alfonso Siani, Manuale di ipnosi, Selecta Medica , Pavia, p. 34)

La parola che penetra nell'emisfero destro (per distrazione o sovraccarico dell'emisfero sinistro e per attivazione dell'emisfero destro) si trasforma in suggestione, in convincimento assoluto, in fede in quanto nell'emisfero destro non è presente la funzione critica. In magia si insegna a non raccontare a nessuno i particolari rituali che si stanno praticando...

Ipnosi *illusionismo* *e* *poteri* *paranormali*
Ipnosi e illusionismo... un legame forse poco evidente ma che può cominciare a definirsi a partire da un esempio di induzione:

Preambolo

(siediti accanto al soggetto sul suo lato sinistro - se sei destro perché dovrai usare la mano destra)

"Puoi sederti comodamente, per favore?"

....

"Ti spiace se mi siedo accanto a te?"
(Rassicura che non stia inducendo la trance, che prima vuoi semplicemente spiegare una tua teoria e poi chiederai il permesso di indurre la trance, quindi non è necessario che ora vada in trance.)

"Qual'è il tuo animale preferito?"
(catturi l'attenzione del soggetto, apparentemente il rapporto è adulto-adulto mentre analogicamente è adulto-bambino. È tipico infatti per il bambino ricevere una serie di domande curiose. Fai altre domande per stabilire rapporto)

"Una cosa che mi ha sempre affascinato è il modo con cui gli animali portano in giro i loro piccoli. Sai a cosa mi sto riferendo, non è vero?"

"Sì, esatto. La madre semplicemente con i suoi denti li prende in modo molto delicato per la collottola e il cucciolo completamente rilassato si lascia dondolare mollemente. Un momento prima poteva saltellare vivacemente e giocare e poi, nel momento in cui viene preso, questa creatura vivente diventa completamente rilassata. Chiaramente c'è una buona ragione per questo. Per milioni di anni la natura ha sviluppato e implementato a livello profondo una serie di riflessi innati. Nel momento in cui la pelle della nuca viene presa, il processo di sospendere e spegnere ogni attività compare automaticamente. Una gatta non ha bisogno di dire: "Ora, sii un bravo bambino/a" (usate il sesso del soggetto) "Sono qui per aiutarti. Vieni con me senza lottare. Sii rilassato e fiducioso" E il piccolo, un attimo dopo diventa flaccido e totalmente rilassato. Puoi immaginarti chiaramente/facilmente questo, non è vero?"

(Lo scopo è quello di imprimere chiaramente l'immagine del gattino, inoltre si usa la sottolineatura analogica per fare passare metaforicamente alcuni concetti come rilassamento e fiducia nell'ipnotista.)

"Ti starai chiedendo come funziona questo riflesso. Bene, nella spina dorsale a livello della nuca ci sono certe parti importanti del sistema nervoso. Sono le parti più antiche che regolano l'eccitazione e il rilassamento. L'attivazione di alcune aree possono farti sentire molto sveglio e attivo mentre altre parti hanno l'effetto opposto e tu cominci a sentirti assonnato. Esperimenti autorevoli hanno dimostrato che queste strutture sono presenti in tutte le persone, a dire il vero in tutti i mammiferi e quindi noi lo abbiamo ereditato da loro."

(Deve passare in modo scientifico l'autenticità del fenomeno)

"Così appena la pelle del collo del cucciolo viene presa e contratta i nervi della spina dorsale immediatamente comunicano irresistibilmente: "Afflosciati, rilassati, assonnato, occhi chiusi, vieni semplicemente con me" Questo è molto più facile per la madre piuttosto che verbalizzare: anche perché ha la bocca è già occupata. Non è meravigliosa la natura?"

"E come ho detto gli esseri umani hanno gli stessi centri nel cervello come gli animali. Mi chiedo se tu hai mai pensato a come si deve sentire un cucciolo quando viene preso? Certamente non possiamo chiederglielo. Ma sembra che la natura rende piacevole ciò che è necessario. Quando sei affamato provi grande piacere nel mangiare. Quando hai sete anche un bicchiere fresco d'acqua è stupendo. E i gattini sembrano certamente felici quando la madre si prende cura di loro. Possiamo presumere che ciò è dovuto alla necessità che la madre quando sono piccoli li prenda per la collottola. E noi umani abbiamo gli stessi centri nel nostro cervello."
(Ricorda che la persona è sempre in contatto con te con gli occhi e deve fare un certo sforzo girandosi, l'immagine dei gattini comincia ad essere veramente interessante così come abbassare il collo e togliere la tensione.)

"Io credo che se fossi un gattino, il sentimento evocato dall'essere preso per il collo sarebbe per me il seguente: all'inizio sentirei il piacere della pelle gentilmente toccata e subito dopo avrei il sentimento di calore e di qualcuno che si prende cura di me. (comincia a parlare lentamente e in modo assonnato, ciò dà il tempo alla persona di tradurre queste informazioni in sensazioni). Ciò mi porterebbe a una sensazione di totale beatitudine e rilassamento, e tutti i miei muscoli si affloscerebbero. (dillo lentamente e ricalca e guida non verbalmente la persona in trance, quando dici si affloscerebbero rilassa i tuoi muscoli specialmente quelli del viso, tutto ciò si basa sul sistema automatico di imitazione degli esseri umani quando interagiscono.) La mia testa cadrebbe in avanti (fallo vedere) Sarebbe uno dei più grandi piaceri della mia vita. Un po' come dormire ma non addormentato. (pausa) Sarebbe come volare. (pausa) Volare per l'aria leggero senza sforzo, beato, in pace, rilassato, niente potrebbe essere migliore.

(poi passa a un tono più veloce e concitato molto diretto) "Ora, questo riflesso può essere usato in ipnosi nel modo più rapido e piacevole possibile. (la velocità e concitazione permette di sovraccaricare, continuate con questo tono)
"A dire il vero le persone pensano che l'ipnosi non sia altro che la corretta attivazione di questo riflesso nel midollo spinale. Alcuni ipnotisti lo fanno lungamente e pesantemente con le parole. Ma io ti dimostrerò, se tu sei d'accordo, come è facile nel modo in cui lo fanno tutti gli altri mammiferi. Con il tuo permesso ti accarezzerei gentilmente la pelle del tuo collo e all'inizio sentirai un senso di rilassamento calare su di te, la tua testa si piegherà fino a cadere mollemente in avanti e ti sentirai magnificamente. Ti piacerebbe provare? (Avuto il sì passate a massaggiare con la mano possibilmente bella calda il collo dall'alto in basso con il pollice e l'indice tirando la pelle indietro, non c'è bisogno di parlare anche se di tanto in tanto potrai ricordare il gattino o l'animale preferito e le sue sensazioni).

Poi ti tiri indietro e chiedi come è andata. Se tutto è andato come previsto: "Molto bene, hai visto come è facile, ora sono sicuro che ti coinvolgerai nel provare ancor più quel sentimento di.. (usa la frase usata dal cliente). (in questo modo installi un processo di rinforzo e le trance una dietro l'altra conducono invariabilmente a una trance ancor più profonda. Infatti questo svegliare e addormentare va fatto più volte fino a quando dichiarerai: "Ora sei in uno stato profondo di trance" e si passa alle fasi successive.)

L'induzione vera e propria dura solo qualche secondo ma ciò che conta in questa trance sono le premesse. Un pubblico non accorto non se ne renderà conto e penserà che l'ipnotista è stato bravissimo mentre sono i preamboli (cioè settare le convinzioni) e il contesto, che determinano la trance. In un altro contesto l'induzione non avrebbe avuto alcun senso e quindi alcun effetto.

La cosa curiosa è che il processo ha effetto indipendentemente dalla verità del fatto scientifico e dalle ragioni apportate dall'ipnotista per supportare e spiegare il fenomeno.

In questo caso l'ipnotista ha utilizzato una tecnica da prestigiatore, ha distratto l'attenzione e poi ha fatto intendere che la trance iniziasse dal massaggio sulla nuca mentre come in molti giochi di prestigio il trucco era già avvenuto prima ancora di incominciare.

Un'altra tecnica utilizzata nell'ipnotismo si chiama incorporazione. In pratica l'ipnotista sviluppa una capacità molto fine, impara a osservare i cenni minimi del corpo (processi ideodinamici) così da commentare e anticipare ciò che sta già avendo luogo e poi attribuire tutto a sè e al proprio potere ipnotico. Questa tecnica può essere molto efficace se volete farvi passare come un "fenomeno paranormale". Se per esempio doveste convincere il vostro amico per telefono o mentre state camminando per strada che, quando le persone parlano con voi si verificano cose strane e bizzarre, saprete che presto qualcosa di strano capiterà... non c'è bisogno di poteri paranormali, basta focalizzare la propria attenzione e interpretare gli eventi come diretta causa della vostra presenza. Nel contesto che avete creato insieme al vostro amico questi eventi diventano eventi paranormali.

Un'altra tecnica ancora... si chiama induzione fulcro. Posso per esempio fare leva su un fenomeno fisiologico e utilizzarlo per avviare la trance. Questa tecnica si basa sul ricalco e la guida, posso per esempio far leva su un fenomeno piuttosto normale come l'affaticamento delle palpebre e legarlo naturalmente all'effetto che desidero, la trance: "Ora voglio che tu guardi fisso queste due dita, e mentre guardi queste dita voglio che tu continui a fissarle intensamente e mentre le guardi le tue palpebre cominciano a sentirsi stanche, si appesantiscono e stai per sentire il bisogno di chiuderle e quando i tuoi occhi si chiuderanno rimarranno completamente chiusi e non riuscirai ad aprirli". Per essere sicuri dell'effetto finale potete far leva su un altro fenomeno fisiologico chiedendo al soggetto di roteare gli occhi verso l'alto e seguire immaginariamente il vostro dito indice mentre lo fate scorrere dal "terzo occhio" su sulla fronte. Quando gli occhi sono in stato di retrovulsione è molto difficile aprire le palpebre.

Un altro fenomeno che viene mostrato in ipnosi è la catalessi completa del corpo. Il soggetto viene posto con la testa su una sedia e i piedi sull'altra e rimane dritto come un'asse. In realtà questa non è una posizione impossibile da mantenere anche per una persona che non è in trance (purché sia in forma) perché il peso viene distribuito sulle due sedie, solo che nessuno lo ha mai provato e quindi le persone credono che l'evento dimostri il grande potere dell'ipnotista sul soggetto.

I vari santoni di turno possono far leva su fenomeni fisiologici naturali e sorprendenti per convincere dei loro poteri. Per esempio, se nascondo sotto l'ascella una pallina di plastica e premo il braccio contro la pallina l'arteria che porta il sangue al braccio si comprime e quindi non è più possibile sentire il polso.

Posso masticare pezzetti di vetro di una lampadina fino a polverizzarli e il vetro andrà ad attaccarsi al cibo che ho appena mangiato prima, e il vetro non intaccherà le pareti intestinali. Posso trapassarmi alcune parti del corpo con spilli, come la pelle del collo, senza particolari dolori né spargimento di sangue. Posso distendermi su un letto i chiodi purché situati a una distanza sufficiente l'uno dall'altro in modo che il peso si distribuisca, e molto altro ancora, ma per scoprire tutti i segreti del paranormale vi rinvio a libri del CICAP come per esempio "I segreti dei fachiri" Edizioni Avverbi.

Questo tipo di pratica suggestiva volta ad attivare l'"archetipo magico" nel pubblico o negli adepti è caratterizzabile come "il lato oscuro della forza", pratica da tempo immemorabile ad appannaggio dei potenti e dei medici-sacerdoti per convincere i fedeli di detenere un sacro potere. Le sette si basano proprio sull'incorporazione e l'induzione fulcro: provocano certe reazioni fisiologiche e poi le utilizzano come dimostrazione del loro potere, quindi inducono una sorta di dipendenza.

Le pressioni sui bulbi oculari mentre l'adepto è in meditazione servono per dimostrare come il maestro sia capace di trasmettere la luce divina, le pressioni sulle orecchie serve per sentire un ronzio che viene interpretato come un suono divino. Le persone che credono a queste interpretazioni non sono stupide, vi garantisco che, dato il contesto appropriato tutto ciò è possibile. Per esempio esercizi di respirazione, canti di mantra prolungati e danze possono provocare un fenomeno molto semplice come l'iperventilazione, ci si può sentire euforici, storditi o con un senso di vertigine. In casi più estremi si verificano tremolii, senso di irrealità, sudorazione, crampi muscolari, addirittura convulsioni e svenimenti che saranno sicuramente prese come crisi rigeneranti. Questi fenomeni possono inoltre essere favoriti dal regime di vita all'interno delle sette caratterizzato da stress emotivo, lavoro pesante, sonno e alimentazione insufficiente.

Un altro esempio di come si possa pubblicizzare l'efficacia delle proprie teorie è la camminata sul fuoco. Vi faranno credere che il fenomeno incredibile ha avuto luogo grazie all'efficacia della dottrina pubblicizzata (evidentemente ci sono ulteriori corsi successivi). In realtà le cose non sembrano stare in questo modo: "Il segreto della pirobazia e di altre simili prodezze di sfida al calore sta nella distinzione tra temperatura e calore (o energia interna). Questa distinzione non fa parte del normale senso comune, sebbene tutti noi ne abbiamo esperienza nella vita di ogni giorno. Per esempio: cucinando un dolce, l'aria del forno, il dolce e la pentola sono circa alla stessa temperatura. Nessuno si preoccupa minimamente del calore dell'aria, prima di mettere le mani nel forno, ma sappiamo di non poter toccare la pentola per più di un istante senza ustionarci. [...] La risposta è che materiali diversi contengono, alla stessa temperatura, quantità diverse di energia termica e hanno anche una velocità diversa nel condurre questa energia da un punto all'altro. L'aria ha una bassa capacità termica e una scarsa conducibilità termica, mentre l'alluminio ha un'alta conducibilità termica. [...] Quando mettiamo le mani nell'aria calda del forno, l'energia fluisce dall'aria alle nostre mani. Man mano che l'energia esce dall'aria questa si raffredda e le nostre mani si riscaldano. [...] La pirobazia, ma anche le camminate sulle rocce calde, come viene fatto nelle Fiji, si basa sulla stessa idea. Sebbene possano arrivare a una temperatura veramente alta, questi materiali contengono molta meno energia di quanto ci aspetterebbe in base alle nozioni del senso comune sugli oggetti incandescenti. Perciò, apatto di non rimanere troppo tempo sulle braci, i piedi in genere non si riscaldano abbastanza da ustionarsi. In effetti, siccome la capacità termica delle braci è bassa mentre quella dei nostri piedi è alta, le braci si raffreddano quando ci si cammina sopra." (Luigi Garlaschelli e Massimo Polidoro, *I segreti dei fachiri*, Avverbi Edizioni, Roma 1999, pp. 61-62)

Questo spiega le mancate scottature, ma cosa dire della sensazione di calore molto forte che si dovrebbe normalmente aspettare? Le teniche consigliate da chi vi fa camminare sulle braci si basano sulla misdirection (ricordate la distrazione dell'attenzione in uso nell'"illusionismo?") mentre camminate dovrete concentrarvi su un mantra o monoidea: "il muschio è fresco", guardare il cielo e respirate in una maniera particolare ascoltando le urla di incitamento dei compagni. Inoltre la camminata può essere scelta durante periodi

della giornata dove è le abituali funzioni fisiologiche sono abbassate (vedi ritmi circadiani).

Tra le ulteriori prove di poteri paranormali la più gettonata dai vari guru è la veggenza. Per essere un abile veggente, sensitivo o profeta dovete padroneggiare coscientemente o inconsciamente il Milton Model. Un sensitivo è anche un abile ipnotizzatore. Egli utilizzerà un linguaggio abilmente vago e ambiguo così da impegnare l'interlocutore nella ricerca del significato profondo e intrinseco alla frase. Il cliente attiverà una ricerca transderivazionale al fine di dare alle parole un significato come se fossero state dette per lui. Ciò comporta l'attivazione dell'emisfero destro poiché sarà portato ad allucinare e a proiettare dei contenuti immaginati su questa comunicazione.

Bertram Forer, uno psicologo americano ha ritagliato varie frasi dagli oroscopi e le ha unite insieme per formare un'unica descrizione del carattere, consegnò quindi questo testo agli studenti, dicendo loro che si trattava di una descrizione del loro carattere molto specifica realizzata sulla base dei dati di nascita da loro forniti. 16 studenti su 39 giudicarono che il brano descrivesse in maniera perfetta il loro carattere, gli altri lo giudicarono "quasi perfetto"; il punteggio più basso fu dato da cinque studenti che lo definirono "buono". (Massimo Polidoro, Trucchi e segreti del paranormale, Muzzio, Scienza, pp. 94-95) Qualcuno potrebbe obiettare che i suoi studenti volevano in qualche modo compiacere il loro professore. Ma anche questo è un effetto sfruttato dai sensitivi, per esempio il principio di autorità: "Pensaci bene, ti dico che è così!" oppure l'empatia creatosi e la fiducia portano la persona a fare enormi sforzi pur di adattarsi alla propria vita ciò che è stato detto.

James Randi (noto prestigiatore e collaboratore del CICAP) dopo l'attenta lettura del lavoro di Nostradamus e di altri veggenti ha estratto le "regole del perfetto veggente":

1. Fare tante previsioni, e sperate che qualcosa si avveri. Se ciò avviene, esibitele con orgoglio. Ignorate le altre.
2. Siate vaghi e ambigui. Le dichiarazioni precise possono essere sbagliate.
3. Usate molto simbolismo. siate metaforici. Utilizzate immagini di animali, nomi e iniziali. I credenti possono combinarle in molti modi.
4. Per ogni previsione cercate di coprire ciascuna possibilità e scegliete quella che si verifica come il «reale» intendimento della vostra previsione.
5. Indicate sempre un'origine divina per le vostre predizioni. In questo modo, i detrattori dovranno prendersela con Dio.
6. Non importate quanti errori fate, andate avanti. I credenti non prenderanno in considerazione i vostri sbagli e continueranno a seguirvi.
7. Predicate catastrofi: si ricorderanno più facilmente e diventano di gran lunga le più celebri profezie.

Non ci crederete ma l'ipnotista fa le stesse cose! Copre tutte le risposte possibili, rimane molto vago e ambiguo, fa uso di un linguaggio immaginifico e metaforico, incorpora tutti

gli eventi e li utilizza a suo favore prendendosi il merito, indica un'origine "divina e imponderabile" (l'inconscio) del suo potere e nel caso in cui realizza fenomenologie negative (impossibilità ad alzarsi, a parlare, etc...) il suo potere viene enormemente ampliato.

Implicature

conversazionali

Le implicature conversazionali sono l'esempio classico di come sia possibile originare delle inferenze che vanno oltre a quanto è stato espresso letteralmente.

Un esempio:

- Sai le ore?
Risposta: Mah, è già passato il lattaio

Chi ha fatto la domanda potrebbe pensare che l'interlocutore ha cambiato argomento volutamente o che è pazzo, invece non succede così perché la comunicazione segue una serie di regole condivise che consentono un uso razionale ed efficiente della lingua e sono:

Principio di cooperazione da cui discendono le seguenti massime:

- Massima di qualità (dire ciò che si ritiene vero)
- Massima di quantità (date un contributo che soddisfi quanto richiesto e non siate più informativi del necessario)
- Massima di relazione (siate pertinenti)
- Massima di modo (siate chiari)

Anche se la comunicazione non è sempre improntata a queste massime di razionalità ed efficacia, normalmente gli ascoltatori presuppongono che a un livello profondo i principi sono stati rispettati, così succede che alla domanda: "Dov'è Carlo?" la risposta "C'è una BMW gialla davanti alla casa di Anna" viene considerata in qualche modo congrua.

In genere l'implicatura consente di dare un senso a discorsi che apparentemente non ne avrebbero e proprio per questo che i veggenti ne abusano. In questo caso si dice che l'implicatura è stata deliberatamente oltraggiata la fine di sfruttare la violazione della massime e costringere l'interlocutore a fare proprie alcune inferenze.

La suggestione

Secondo Erickson c'è da fare un distinguo fra suggestionabilità e stato ipnotico poiché lo stato ipnotico non garantisce l'accettazione delle suggestioni da parte del soggetto. Tanto è vero che Barber ha dimostrato tutti i fenomeni comunemente definiti ipnotici possono essere prodotti anche in uno stato di veglia (Theodore X. Barber, *Ipnosi, un approccio scientifico*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1972). Il classico esempio è l'ipnosi da palcoscenico che funziona più come una sorta di condizionamento che come una vera e propria ipnosi. Tale forma di ipnosi è molto vicina all'ipnosi dinamica che pone l'operatore, grazie anche al prestigio e all'autorità di cui si avvale in una posizione one-up rispetto al malcapitato.

In questo senso sono famose le guarigioni di massa da parte di guru carismatici, la scenografia suggestiva di Mesmer e l'autorità scientifica di Charcot nei confronti dei pazienti-soggetti ipnotici di bassa estrazione sociale.

A questo proposito Michel Foucault scrive: "Agli occhi del malato il medico diventava taumaturgo; egli detiene ora da solo l'autorità che attingeva all'ordine, alla morale, alla famiglia; lo si crede dotato di questi poteri appunto in quanto è medico [...] Sempre di più il malato si alienerà a lui, accettando interamente e in anticipo tutti i suoi prestigii, sottomettendosi di primo acchito a una volontà ch'egli sente come magica, e a una scienza ch'egli suppone prescienza e divinazione, diventando così in fin dei conti il correlativo ideale e perfetto di quei poteri ch'egli proietta sul medico, puro oggetto senz'altra resistenza all'infuori della propria inerzia, disposto a essere appunto quella isterica in cui Charcot esaltava il meraviglioso potere del medico." (p. 435 Storia della follia nell'età classica)

Questo tipo di ipnosi "autoritaria" non è neanche definibile come ipnosi secondo Erickson e Rossi poiché provoca solo l'alterazione temporanea del sintomo, funziona secondo il concetto di stimolo-risposta, non tiene conto che in ogni forma di terapia vi è la necessità per il cliente di operare una nuova sintesi interiore frutto di una riassociazione e elaborazione di idee e punti di vista. La realizzazione della risposta ipnotica soddisfa solo l'ipnotista che può in tal modo accrescere la sua fama e il suo potere.

Secondo Erickson e Rossi non esiste neanche la suggestione diretta si tratta solo di un mito. L'ipnotista può solo suggerire una certa risposta ma tale risposta sarà sempre una risposta soggettiva che utilizza il patrimonio individuale di esperienze e di conoscenze del cliente.

MEMI

Dawkins narra (nell'opera *The Selfish Gene*) che, prima dell'avvento della vita sulla terra (3-4 milioni di anni fa) si sviluppò per reazioni chimiche un brodo primordiale, le cui molecole, sotto l'effetto del sole si andarono combinando in molecole sempre più grandi. A un certo punto si produsse accidentalmente una molecola organica replicante. Questa molecola aveva la capacità di replicarsi e ad ogni replica venivano commessi dei piccoli errori che resero possibile la varietà e quindi l'evoluzione. Poiché il brodo primordiale non era in grado di alimentare un numero infinito di molecole iniziò la lotta per la sopravvivenza e le molecole svilupparono un involucro protettivo (si formarono le cellule) per proteggersi dalla guerra chimica con le loro rivali. Col tempo e in virtù del meccanismo della selezione naturale e dell'evoluzione i replicanti andarono creando delle macchine per la sopravvivenza: veri e propri organismi pluricellulari sempre più complessi come le piante e gli animali erbivori e carnivori.

Che fine hanno fatto questi replicanti, miliardi di anni dopo?
"Esse sono in tutti noi, hanno creato noi, corpo e mente, e la loro conservazione è la ragione ultima della nostra esistenza [...] Ora vanno sotto il nome di geni, e noi siamo le loro macchine per la sopravvivenza" (Douglas R. Hofstadter, *L'Io della Mente*, Adelphi, p. 135)

Come geni si trovano al sicuro dentro di noi nel nucleo di ciascuna delle cellule che compongono il nostro corpo. Un corpo che nell'attimo del concepimento non è altro che una singola cellula dotata di tutte le informazioni necessarie per costruire un essere umano. Questa cellula è capace di dividersi più volte trasmettendo ogni volta una copia dei piani originali.

Il gene è quindi quell'unità fondamentale della selezione naturale che tende a sopravvivere e a replicarsi anche per migliaia di anni attraverso un gran numero di macchine per la sopravvivenza.

Dal gene al meme
Se i primi ricettacoli erano semplici macchine passive col passare del tempo la complessità di tali

macchine crebbe a dismisura. Arrivati all'uomo si manifesta una qualità emergente definibile come "la coscienza di sé". Con il linguaggio e la cultura, secondo Dawkins, entra in gioco un nuovo replicante. Tale replicante viene chiamato Meme (da mimema). Esso ha la facoltà di propagarsi da un cervello all'altro e di sopravvivere come idea, produzione culturale o altro anche dopo la morte dell'individuo ospite.

Se i geni sono la base del nostro hardware i memi costituiscono il nostro software.

"le nostre menti sono costituite da hardware genetico e software memetico" (Richard Brodie, Virus della mente, Ecomind, 2000, p. 231)

A sua volta il nostro software memetico potrebbe essere suddiviso in programmazione di basso livello e programmazione ad alto livello di astrazione.

Con questi due termini mi sto riferendo a una terminologia in uso nell'ambiente informatico. Per esempio Assembly è un linguaggio di programmazione vicino al linguaggio macchina (che quindi potremmo considerare di basso livello - vicino al livello hardware) mentre C++ possiamo considerarlo come un linguaggio d'alto livello, cioè con un livello di astrazione maggiore: "La programmazione in Assembly richiede una riflessione secondo fasi ben precise e la stesura delle istruzioni da eseguire. Per esempio, diciamo che vuoi trovare l'ascensore. Una serie corrispondente di istruzioni in linguaggio d'alto livello potrebbe essere di questo tipo: 'Esci dalla porta, passa davanti alla fontana e lo trovi alla tua sinistra'. L'equivalente in Assembly somiglierebbe a questa sequenza: 'Trova il piede sinistro; trova il piede destro. Metti il piede sinistro davanti al destro. Ora metti il destro davanti al sinistro. Ripeti questa operazione dieci volte. Fermati. Voltati di novanta gradi a destra...'" (Hafner Lyon, 1996, p. 104) Similmente la coscienza opera a livello simbolico e normalmente non si interessa dei livelli operativi "inferiori". Per esempio può specificare un obiettivo in termini generali e astratti come "mi voglio alzare e andare a farmi un caffè" e non è suo compito entrare nelle istruzioni particolareggiate (come contrarre i muscoli etc...).

Allacciarsi le scarpe, guidare la macchina e infiniti altri comportamenti ricorrenti vengono cablati, in altre parole si incarnano nella fisiologia dell'uomo e funzionano come strutture cognitive in larga misura inconse e automatiche. Qualcosa di simile avviene anche per le nostre convinzioni profonde che strutturano la realtà (memi-distinzione, memi-associazione) e determinano parte del nostro comportamento (memi-strategia).

In PNL si dice che queste strategie hanno raggiunto lo status di TOTE inconscio.

Solo che le convinzioni su di noi, gli altri e il mondo sono programmate con il linguaggio umano, un linguaggio a un livello di astrazione decisamente superiore rispetto a quello fisiologico.

Nella terapia cognitiva si distingue tra convinzioni razionali e convinzioni disfunzionali (quindi memi funzionali e disfunzionali)

Le seconde sono quelle che portano a comportamenti patologici e sono convinzioni che si esprimono in forme linguistiche del tipo:

- Doverizzazioni: Io devo assolutamente, tu devi, gli altri devono o Insopportabilità e intolleranza: Io non tollero, io non sopporto
- Giudizi totali su sé stessi e sugli altri (assolutizzazione): Non valgo niente, Sei uno

stupido...

- Catastrofizzazioni: È tremendo, sarebbe terribile o Bisogni assoluti: Bisogna assolutamente, Non si può fare a meno

Per dirla in breve le doverizzazioni, le assolutizzazioni e le catastrofizzazioni sono dei banchi* nel vostro software.

*Banco=è un termine mutuato dall'informatica. Nel gergo informatico baco o bug equivale a un errore nel software o hardware che provoca un malfunzionamento.

George A. Miller - Eugene Galanter - Karl H. Pribram nell'opera "Piani e struttura del comportamento" ipotizzavano che il comportamento fosse guidato da una serie di piani o schemi di azione nidificati l'uno dentro l'altro secondo un ordine gerarchico a complessità crescente. Secondo gli autori un Piano o schema di comportamento è l'equivalente di un programma di un calcolatore che predispose l'individuo a una particolare strategia d'azione: "Un Piano è ogni processo gerarchico nell'organismo che può controllare l'ordine in cui deve essere eseguita una serie di operazioni." (p. 32)

Le abitudini e abilità acquisite, all'inizio erano dei Piani volontari che, attraverso un superapprendimento si sono automatizzate. Se la coscienza elabora l'informazione sequenzialmente sono necessari - per il suo funzionamento altamente complesso - anche una serie di elaboratori distribuiti parallelamente (sotto/parti dissociate dalla coscienza che in alcuni casi possono entrare in conflitto fra loro).

Una nuova teoria che cerca di unificare psicologia, biologia e scienze cognitive

Ricapitoliamo...

Richard Dawkins nel libro *The Selfish Gene* propone una teoria neodarwiniana incentrata sui geni — la più piccola porzione di DNA — che rappresenterebbero, così, la parte immortale di ogni essere vivente. I geni utilizzerebbero gli organismi viventi come involucri protettivi e come mezzo per replicarsi all'infinito generazione dopo generazione. In seguito (sempre in *The Selfish Gene*) arriva a trasporre questa teoria in ambito mentale, culturale e sociale ipotizzando la comparsa di un nuovo tipo di replicatore che chiama meme, dalla parola greca mimesis che significa imitazione e che ha una particolare assonanza con il termine gene. Il meme può essere un concetto, un'idea, una particella d'informazione — infatti come il gene è composto da stringhe di simboli — che aspira a sopravvivere propagandosi per contagio attraverso mezzi non-genetici o psicotecnologie (il linguaggio, la scrittura, i libri, la radio, la TV, Internet, i CD-ROM, la musica, il teatro, il cinema, etc.) da una mente all'altra. Come nel caso dei geni gli esseri umani sarebbero nient'altro che veicoli inconsapevoli. Ogni giorno all'interno delle loro menti si verificherebbe una lotta incessante fra fazioni di memi (memeplessi) avverse. Ma non solo, poiché una delle lotte più importanti si svolgerebbe nello spazio mediatico.

Le

psicotecnologie

Se avete fatto caso, prima ho usato uno strano termine, psicotecnologie... Il termine è stato coniato da Derrick de Kerckhove: Scrive De Kerckhove: "Ho coniato il termine 'psico-tecnologia', modellato su quello di 'bio-tecnologia', per definire una tecnologia che emula, estende, o amplifica le funzioni senso-motorie, psicologiche o cognitive della mente [...] In effetti, il telefono, la radio, la televisione, i computer e gli altri media concorrono a creare ambienti che, insieme, stabiliscono ambiti intermedi di elaborazione di informazione. Sono questi gli ambiti delle psicotecnologie."

Le psicotecnologie consentono di immagazzinare e replicare i memi e operano su tempi molto più brevi a differenza del DNA.

Questo tipo di tecnologie vengono chiamate psicotecnologie poiché il software (per esempio la scrittura) è capace di retroagire sull'hardware (il cervello) determinando l'insorgere di nuovi paradigmi cognitivi (quindi nuovi memi) che vanno a influenzare vari aspetti dell'esistenza umana: la scienza, l'arte, la stessa visione del mondo. Un primo esempio di psicotecnologia è il linguaggio. Il linguaggio predispone l'uomo al ragionamento sequenziale e lineare. Con la scrittura l'uomo fa un passo successivo: prende possesso del linguaggio. I pensieri, la memoria e la conoscenza vengono rappresentati esternamente su supporti materiali e per questo possono venir manipolati come oggetti.

Derrick de Kerckhove definisce la scrittura come la prima psicotecnologia che ci ha dato una visione differente del mondo, ha comportato: - la costituzione del soggetto individuale nel pieno dei suoi poteri, la riorganizzazione del campo visivo normativo in tre dimensioni; - l'apparizione in più tappe della prospettiva a seconda del progresso nell'alfabetizzazione, la desensorializzazione del linguaggio e l'interiorizzazione psicologica della scrittura sotto forma di pensiero; - le condizioni che permetteranno all'individuo di prendere potere sul linguaggio e di conseguenza sul suo destino. [Derrick, de Kerckhove, La civilizzazione video-cristiana, Feltrinelli, Milano 1995] Scrittura intesa dunque non semplicemente come strumento tecnico ma come principio organizzatrice della mente umana, comportante uno spostamento dall'atto dell'udire a quello del vedere, facendoci così uscire dalla tribalizzazione; "solo quando la lingua smette di essere "musicale" e di soggiacere all'incanto della narrazione, potrà creare parole che esprimano la convinzione che esiste un "io", distaccato dalla tradizione e dalla sua forza ipnotica, [...] capace di distogliere le proprie facoltà mentali dall'apprendimento mnemonico per dirigerle nei canali dell'indagine critica e dell'analisi." [Internet e le muse, Associazione culturale Mimesis, 1997 Milano, p. 348]

Con l'avvento del calcolatore (grazie alle sue capacità di elaborazione) si realizza l'estroflessione cognitiva non solo della memoria a lungo termine (ciò era avvenuto grazie a i libri) ma anche della memoria operativa o a breve termine. Le conoscenze escono dal corpo per diventare oggetti sui quali operare. Con la realtà virtuale si può persino pensare di condividere fisicamente le proprie conoscenze con altri in una realtà parallela. Mentre con gli schermi del computer - a differenza delle altre interfacce (come le pareti di roccia, i rotoli di papiro, le pagine del libro) - l'informazione è indipendente dal singolo schermo. Diventa onnipresente: Lo stesso documento può manifestare su qualsiasi schermo connesso alla rete.

Un altro aspetto interessante rispetto al libro sta nell'interattività. Con l'interattività il medium risponde in tempo reale all'input dell'utente. L'addestramento all'interattività con una interfaccia grafica grazie ai videogames inizia anche in età prescolare. Tali giochi non hanno un effetto solo ludico, sono vere e proprie psicotecnologie poiché implicano l'addestramento del sistema nervoso: "Manipolano il corpo e la mente degli utenti in nuove configurazioni, condizionandoli ad un successivo uso professionale di tecnologie computerizzate." (Derrick de Kerckhove, L'intelligenza connettiva, Aurelio De Laurentiis Multimedia, 199 Mi, p. 54)

Infine con il collegamento ipertestuale dei calcolatori in una grande rete mondiale si assiste all'avvento di una "creatura planetaria" che a detta di Giuseppe Longo "si prefigura come un vero e proprio soggetto di conoscenza inedito" (Giuseppe O. Longo, Il nuovo Golem, Editori Laterza, 1998 Bari, p. 115).

Questo grande animale autoreferenziale e autocinetico si è posto completamente fuori dal controllo dell'individuo e forse anche degli Stati e tende al "mantenimento e al rafforzamento delle proprie strutture" (Giuseppe O. Longo, *Il nuovo Golem*, Editori Laterza, 1998 Bari, p.10). Ha assunto una vita autonoma e si sta sviluppando inesorabilmente e inevitabilmente, con esiti che sono al di fuori della nostra capacità di elaborazione. Egli vive di sé stesso, si auto-riproduce (elabora e sforna informazione), si alimenta di sé stesso come l'Oroborous, il serpente mitico che si morde la coda.

Evoluzione genetica Vs. *evoluzione memetica*
L'evoluzione biologica ha contribuito a sviluppare un hardware molto particolare, un terreno di coltura di un nuovo replicante: il meme. Secondo Dawkins con la comparsa del meme si apre un capitolo interamente nuovo nell'evoluzione.

A differenza dell'evoluzione genetica, l'evoluzione memetica è molto più veloce: i memi possono passare da genitori a figli come i geni oppure possono diffondersi tra individui come un virus utilizzando le nostre menti e altri supporti come mezzo per replicarsi, inoltre un meme inadeguato viene eliminato senza bisogno di aspettare la morte del suo portatore. Ciò spiegherebbe "il fatto che durante gli ultimi diecimila anni gli uomini fondamentalmente non siano mutati a livello genetico, mentre la loro cultura (l'insieme totale dei memi) abbia subito sviluppi radicali" (Francesco Ianneo, *Meme. Genetica e virologia di idee, credenze e mode*, Castelvechi, 1999 Roma, p. 65)

Ma di cosa ha bisogno un meme per potersi replicare efficacemente? Secondo Ianneo occorre che il meme sia semplice e comprensibile, che sia plausibile, che sia trasmesso fedelmente e riprodotto da medium duraturi e veloci. È altresì importante che sia ridondante: il meme deve essere come un mantra che si ripete costantemente. Occorre inoltre che sia in grado di integrare attraverso sincretismi altri memi con cui è in competizione oppure sia capace di cooperare con altri al fine di costituire un memeplesso possibilmente intollerante verso i memi differenti o meno adattativi (Francesco Ianneo, *Meme. Genetica e virologia di idee, credenze e mode*, Castelvechi, 1999 Roma, pp. 83-84). Inoltre un meme deve attirare la nostra attenzione (vedi anche focalizzazione dell'attenzione nell'ipnosi come primo passo per la creazione di una monoidea e quindi dell'ideoplasia). In un mondo in cui l'offerta di informazione è enormemente aumentata questo è un fattore cruciale per la sopravvivenza del meme stesso, che nel frattempo "si è fatto furbo". I "buoni memi" (quelli che sopravvivono e si diffondono) fanno spesso leva su alcuni istinti basici fondamentali come: combattere, fuggire, nutrirsi, accoppiarsi (Richard Brodie, *Virus della mente*, Ecomind, 2000, p. 96).

In altre parole utilizzano gli "hot buttons" o "pulsanti biologici" presenti nel nostro hardware per installarsi nella nostra mente: "I memi che risultano affascinanti per gli istinti delle persone sono quelli che più facilmente si replicano e si trasmettono attraverso la popolazione" (Richard Brodie, *Virus della mente*, Ecomind, 2000, p. 46). Questa è una legge che conoscono bene i "designer virus", coloro cioè che definiscono e progettano a tavolino i virus della mente con cui ci vogliono programmare: "Nella nostra ricerca per i virus della mente, allora, i primi aspetti da individuare saranno proprio quelle situazioni che cliccano uno o più di questi quattro pulsanti: rabbia, paura, fame e lussuria, che attirano la nostra preziosa attenzione [...]" (Richard Brodie, *Virus della mente*, Ecomind, 2000, p. 101)

Una cosa dovrebbe essere ben chiara a questo punto. I memi non si evolvono per essere di beneficio agli individui, anche se molti memi lo possono essere.

Un meme ben radicato nella sinapsi dell'individuo ospite guiderà il suo comportamento inducendo una fiducia cieca nella sua validità. Ciò comporta quindi un ordine implicito di diffusione. Si

riscontra inoltre come a volte un meme possa essere di tipo simbiotico (capace di promuovere un comportamento adattativo per sé e per l'individuo che lo ospita) mentre altre volte funziona come un parassita e sopravvive a spese dell'organismo come i memi settari (p. 71). A volte questi memi sono particolarmente aggressivi come alcune fedi politiche o religiose. Le persone che ne sono preda ne sembrano interamente controllate e perdono lo scopo della loro esistenza in loro mancanza.

I suicidi collettivi ai quali partecipa anche il santone sono il chiaro esempio di come il meme detenga il potere e non chi lo "ha creato".

Memetica

Ci sono particolari tecniche che si sono evolute nel tempo e che consentono ai memi di riprodursi efficacemente e sono per esempio l'arte retorica, l'ipnosi, la teoria della persuasione oppure la coercizione e l'inganno.

Richard Brodie descrive, oltre alla tecnica del condizionamento classico e operante, anche la dissonanza cognitiva e i cavalli di troia.

La dissonanza cognitiva, fa leva sulla pressione mentale, il pathos, il disagio per installare un nuovo meme: "Imponendo alle persone il superamento di prove rituali, analogamente a quanto avviene ai fini dell'accesso a una casta chiusa, accade una di queste due cose: o l'iniziato si ritira per non sopportare la sofferenza, o un meme che rappresenta il valore dell'appartenenza all'organizzazione si crea o si rinforza nella mente dell'iniziato" (Richard Brodie, *Virus della mente*, Ecomind, 2000, p. 225)

Per rafforzare questo effetto si può far leva sugli istinti biologici fondamentali come la paura o la fame di potere e creare quello stato particolare di impasse definibile come "manette dorate", descrivibile anche con la seguente frase: "ti do la libertà totale e il potere in cambio della schiavitù perenne, ma ricorda se te ne vai perderai tutto e cadrà in disgrazia"

L'altra tecnica descritta da Brodie si chiama Cavallo di Troia: "Il metodo di programmazione detto "Cavallo di Troia" opera inducendovi a fare attenzione ad un solo meme, introducendo poi, di nascosto insieme al primo, un intero pacchetto di altri memi. [...] un Cavallo di Troia può servirsi dei vostri pulsanti istintuali, cliccandoli per ottenere la vostra attenzione e insinuandosi poi in un'altra zona. [...] Perché il sesso vende? Perché pigia i vostri pulsanti, attira la vostra attenzione e, agendo come un cavallo di Troia, vi condiziona con gli ulteriori memi impacchettati all'interno dello spot pubblicitario [...] La tecnica più semplice per confezionare pacchetti, quella usata più frequentemente da politici e avvocati, consiste semplicemente nel dichiarare i memi uno dopo l'altro, in un ordine decrescente di credibilità. La credibilità delle prime affermazioni sembra essere d'aiuto per quelle successive sprovviste di fondamento. [...] I memi discutibili posti alla fine del pacchetto si introducono nella vostra mente servendosi del cavallo di Troia costituito dai memi incontrovertibili posti all'inizio dell'argomentazione." (Richard Brodie, *Virus della mente*, Ecomind, 2000, pp. 157-158)

Un precursore della memetica è Gustav Le Bon con la sua *Psicologia delle folle* del 1895 (p. 157) Scrive Le Bon: "In una folla ogni sentimento, ogni atto, sono contagiosi, a tal punto che l'individuo sacrifica facilmente il suo interesse personale all'interesse collettivo [...] Quando un'affermazione è stata ripetuta unanimemente per un numero sufficiente di volte, come accade per certe imprese finanziarie che acquistano tutti i consensi, si forma ciò che vien chiamato una corrente d'opinione ed interviene il possente meccanismo del contagio. Nelle folle, le idee, i sentimenti, le emozioni, le credenze divengono contagiose non meno dei microbi." Lo scritto di Gustave Le Bon influenzò anche Hitler che riconobbe nella propaganda

l'arma strategica per vincere la guerra: "Il ruolo di sbarramento che svolge l'artiglieria nella preparazione dell'attacco della fanteria in futuro sarà assunto dalla propaganda rivoluzionaria. Si tratta di spezzare psicologicamente il nemico prima che le truppe comincino ad entrare in azione." (Adolf Hitler, *Mein Kampf*)

Guerra

memetica

È più importante uccidere un uomo oppure le sue idee? L'arma più potente nel Terzo Millennio sarà la memetica. Siamo in piena Terza guerra mondiale e non ce ne siamo ancora accorti, ogni giorno noi siamo costantemente sotto il fuoco dei media. Le tecniche di disinformazione, persuasione e suggestione sono molteplici. Per esempio i media grazie alla loro ridondanza precisano ciò di cui si dovrebbe parlare, dirigono l'attenzione del cittadino e in tal modo istituiscono dei trend. Questa tecnica si chiama agenda-setting. Il modo in cui sono presentate le notizie funziona come un effetto placebo: Noi acquistiamo il giornale e cominciamo col vedere i titoli di prima pagina, la priorità loro accordata e in virtù di questo inganno deduciamo la loro importanza rispetto alle altre notizie che meritano minore attenzione per non parlare delle notizie mai pubblicate che a volte potrebbero essere le più importanti.

L'effetto placebo consiste nel ritenere le notizie di prima pagina le notizie del giorno (Fabrizio Benedetti, *La realtà incantata*, Zelig Editore, 2000 Milano, p. 71). I passaggi sono esattamente gli stessi del placebo classico: inganno- convinzione - effetto. Se alla stessa persona avessimo fatto leggere le notizie in ordine sparso su dei fogli con carattere uniforme costui avrebbe sicuramente cambiato la priorità degli avvenimenti e si sarebbe accorto di alcuni avvenimenti che erano passati inosservati. Ciò vuol dire che "per modificare la nostra visione del mondo, basta modificare la forma logica con cui il mondo viene descritto attraverso i media" (Bruno Ballardini, *Manuale di disinformazione*, Castelvechi, 1995 Milano, p.16)

Prendiamo i sondaggi. Sappiamo tutti ormai che i sondaggi sono creati a tavolino per ottenere un certo feedback, basta orientare il parere degli intervistati con domande formulate ad arte.

Le domande servono per contagiare la persona con memi che passano inosservati sotto forma di presupposizioni.

Una volta che il sondaggio ha dato il risultato desiderato può essere pubblicizzato e diffuso ampiamente come il risultato autorevole di una seria ricerca di mercato. Il sondaggio non è più un parere ma una rappresentazione oggettiva di cosa la gente pensa. Non si tratta qui di convincere la gente dicendo che cosa dovresti pensare ma si da la vittoria già per scontata. In tal modo il sondaggio funziona come una profezia che si autodetermina, serve a creare opinione piuttosto che misurarla (Bruno Ballardini, *Manuale di disinformazione*, Castelvechi, 1995 Milano, p. 41-42).

Un esempio di profezia che si autodetermina grazie all'intervento dei media:

"quando nel marzo 1979 i giornali californiani cominciarono a pubblicare servizi sensazionali su un'imminente e drastica riduzione nell'erogazione di benzina, gli automobilisti diedero l'assalto alle pompe per riempire i loro serbatoi e tenerli possibilmente sempre pieni. Fare il pieno di 12 milioni di serbatoi (che fino a quel momento erano mediamente solo a un quarto del livello) esaurì le enormi riserve disponibili, provocando praticamente da un giorno all'altro

la scarsità predetta. (Paul Watzlawick, *La realtà inventata*, Feltrinelli, Milano 1994, p. 87)

Ma che dire di Internet e in particolare dell'interattività. L'interattività venduta come potere e scelta maggiore a un esame più attento si rivela una interpassività. Ciò che viene venduto come interattività è la possibilità concessa all'utente di schiacciare un infinito numero di tasti che permetteranno l'accesso ad altri documenti secondo un percorso solo in apparenza libero, insomma, qualcosa di molto simile a un topo che viene fatto correre in un labirinto.

Nell'opera *Scienza del comportamento umano* (1957), Burrhus F. Skinner, fa una distinzione fra comportamento operante, ovvero il comportamento che opera sull'ambiente producendo delle conseguenze e quello rispondente, che risponde passivamente allo stimolo, il cui esempio tipico è il cane di Pavlov. Per dimostrare il comportamento operante ideò una gabbia (detta Skinner-box) al cui interno venne posto un topo. Nella gabbia c'era una levetta, che, una volta premuta, procurava del cibo al topo. A differenza dell'esperimento di Pavlov, il rinforzo, cioè l'evento che concorre all'apprendimento non è dato esternamente da una persona, ma è dato dall'azione del soggetto. Il topo ha il cibo solo se preme l'apposita levetta, pertanto lo stimolo non è incondizionato come per il comportamento rispondente, ma è condizionato dalla risposta del topo. [Giovanni, Reale, e Dario, Antiseri, *Il pensiero occidentale dalla origini a oggi*, op. cit., 676-677]

Nel 1948 Skinner aveva pubblicato *Walden Two*, dove viene descritta una società ideale governata in base alle teorie comportamentistiche di stimolo/risposta. La manipolazione del comportamento creerebbe una vita ideale, un'utopia non solo buona ma anche realizzabile...

In effetti tutta la scienza del condizionamento consiste nell'installazione di memi attraverso la ripetizione.

Il condizionamento operante grazie al rinforzo autoindotto installa non solo memi associazione ma anche strategie di comportamento del tipo Se....allora.

Il fenomeno detto "apprendimento hebbiano" (dallo psicologo canadese Donal Hebb) spiega questi fenomeni. In pratica succede che, quando dei neuroni vengono attivati più volte contemporaneamente si associano e "le cellule e le loro sinapsi cambiano chimicamente in modo tale che, quando una ora s'attiva, sarà molto più efficace nell'attivare l'altra. In altre parole, i neuroni entrano in società in modo tale da eccitarsi in coppia con maggior rapidità rispetto a prima." (Ian H. Robertson, *Il cervello plastico*, Rizzoli, p. 17).

Nel caso di esperienze emotive piuttosto forti la struttura di connessioni che si viene a creare rimane particolarmente radicata nel cervello (questo fenomeno è detto imprinting).

Molte campagne di marketing funzionano proprio secondo questi principi: "il manifesto pubblicitario che vedete mentre vi recate al lavoro raffigura una splendida modella alla guida di una macchina che sfreccia attraverso una foresta in fiamme in un'esotica località tropicale; queste immagini attivano i neuroni nei centri emotivi del vostro cervello. Nello stesso istante i neuroni dei centri del linguaggio e di quelli visivi registrano il marchio e il nome della casa costruttrice. Tombola! Due gruppi di neuroni in zone distinte del cervello sono attivati contemporaneamente. Passate davanti a quel manifesto ogni mattino per alcune settimane, magari vi capita di vedere immagini simili la sera in televisione, e vi troverete con un complesso di neuroni interconnessi, legati tra loro, per il semplice fatto che sono stati attivati all'unisono. Il risultato? Che quando

vedrete la stessa macchina nella vetrina di un concessionario, questo farà riemergere un qualche frammento dell'emozione provata inizialmente - o, almeno, questa è la speranza del gruppo responsabile del marketing!" (Ian H. Robertson, *Il cervello plastico*, pp. 21-22)

Il medium memetico
L'ambiente culturale costituito da memi che tendono a propagarsi e a replicarsi diventa il nuovo habitat o nicchia ecologica nella quale la specie umana coevolve: "Viviamo, pertanto, all'interno di una Matrice, la matrice dei memi, quella che Wittgenstein chiamava una «forma di vita» e che il filosofo statunitense Hilary Putnam ha definito più icasticamente una vasca dove sono immersi i cervelli." (Francesco Ianneo, *Meme. Genetica e virologia di idee, credenze e mode*, Castelvechi, 1999 Roma, p. 134)

Gli schemi comportamentali e cognitivi che edefiniscono la realtà consensuale sono culturalmente appresi. Il bambino impara attraverso l'esperienza, tramite l'interazione con l'ambiente in cui si situa interpretando la realtà secondo uno schema di riferimento condiviso. Il senso del Sé è frutto dell'interazione sociale e la mente emerge all'interno di un contesto tramite uno strumento offerto dalla collettività: il linguaggio. Non esiste un Io archetipo e originario preesistente alla realtà sociale poiché il Sé emerge dall'interazione con l'Altro, il non-Sé. Per esempio "Bruner sostiene che il concetto di sé che ciascuno di noi possiede non è un'essenza né un nucleo di coscienza isolato, racchiuso nella mente individuale, ma il risultato continuamente emergente della negoziazione incessante tra le nostre versioni del Sé e le versioni del nostro Sé che gli altri ci forniscono." (Francesca Emiliani, Bruna Zani, *Elementi di psicologia sociale*, Il Mulino, 1998 Bologna, p. 89)

Esiste anche un ben precisa influenza dei fattori culturali sulla organizzazione cerebrale. La percezione dei colori, il linguaggio, la scrittura sono fenomeni non programmati dai geni. Il contesto sociale e quindi il medium memetico è responsabile della variazione nella percezione dei colori da cultura a cultura: "L'uomo percepisce una gamma di lunghezze d'onda grazie a varie strutture, la retina e il corpo genicolato laterale, le quali sono presenti anche in altre specie animali, come il gatto o la scimmia. Tuttavia nell'uomo le lunghezze d'onda vengono categorizzate secondo delle denominazioni specifiche. Esse vengono apprese nel bambino dopo l'acquisizione del linguaggio [...] Quando si denomina una certa lunghezza d'onda ("questo è rosso", "questo è giallo", ecc.) si è stabilita, tra le strutture implicate nella decodificazione dell'informazione "lunghezza d'onda" e quelle implicate nelle funzioni linguistiche, una nuova interazione funzionale che precedentemente non era già implicita." (Luciano Mecacci, *Identikit del cervello*, Laterza, 1995, p. 160)

Gli studi sull'organizzazione funzionale del cervello giapponese hanno dato risultati sorprendenti. A quanto pare la specializzazione emisferica nei giapponesi non corrisponde a quella che di regola si riscontra negli occidentali.

L'emisfero sinistro (preposto alla elaborazione del linguaggio) nei giapponesi compie un'analisi verbale anche di suoni come il vento, le onde, etc. e ciò è dovuto alla grande importanza delle vocali nella loro lingua.

Si è inoltre riscontrato che i vari disturbi del linguaggio nei giapponesi derivano da lesioni in aree cerebrali diverse da quelle degli occidentali. Ciò è dovuto alla struttura della lingua giapponese. La scrittura giapponese è costituita da caratteri ideografici (Kanji) e caratteri alfabetici (Kana). Per il riconoscimento degli ideogrammi si attiva in particolare l'emisfero destro mentre per il riconoscimento dei caratteri alfabetici l'emisfero maggiormente implicato è quello sinistro. Così può accadere che un giapponese colpito da lesione all'emisfero sinistro può continuare a leggere e a scrivere a differenza di un occidentale - per lo meno i Kanji.

La cosa importante da considerare è che tali caratteristiche sono culturalmente determinate: "Rispetto a uno stimolo come una figura geometrica o un suono puro il cervello dei giapponesi non ha una organizzazione diversa dal cervello degli occidentali. Quando però interagisce con il mondo di stimoli della propria cultura (la musica, i tipi di scrittura, ecc.), allora il cervello mette in atto una specifica dinamica funzionale." (Luciano Mecacci, *Identikit del cervello*, Laterza, 1995, p. 46) Insomma i memi, in virtù della stretta relazione corpo/mente guidano anche l'evoluzione genetica...

Tutto ciò è affine alla proposta teorica del movimento del costruzionismo sociale nato tra la fine degli anni '70 e i primi anni '80.

Per i costruzionisti la conoscenza non è costruita individualmente ma è frutto di una costruzione condivisa per mezzo di pratiche di tipo conversazionale. È tramite la comunicazione, la negoziazione, la retorica, il linguaggio, l'interazione sociale che la realtà viene costruita e condivisa: "la conoscenza non è qualcosa che le persone possiedono da qualche parte nelle loro teste, ma piuttosto è qualcosa che fanno insieme." (*Oltre il cognitivismo*, Franco Angeli, p. 94) Troviamo quindi una chiara influenza della visione olistica della mente proposta da Bateson, una mente intesa come proprietà immanente nel più ampio sistema uomo più ambiente. Troviamo anche un'eco della filosofia analitica, in particolare il secondo Wittgenstein (*Ricerche filosofiche*). In quest'opera Wittgenstein sostiene che ogni forma di linguaggio sia anche una forma di gioco linguistico con le sue particolari regole d'uso. E in quanto artefatto sociale è il risultato di un'impresa attiva e congiunta di persone in relazione. I significati perciò vengono creati e negoziati all'interno di una particolare comunità.

L'inconscio non è soltanto qualcosa di atavico o il deposito degli istinti animaleschi ma è un fatto culturale, i sintomi sono culturalmente determinati. L'inconscio non è neanche qualcosa che sta nel cervello. A questo proposito Jung parlava di un inconscio collettivo. Mentre Jacques Lacan diceva che l'inconscio è strutturato come un linguaggio e che il linguaggio è la condizione dell'inconscio.

L'uomo concorre a creare queste narrazioni anche se il più delle volte ne è raccontato. Pensiamo ai fenomeni di culto come le Nike, l'Harley Davidson, la Ferrari, Che Guevara, lo Swatch, Star Trek, la New Age e molti altri fenomeni più o meno duraturi. Un artefatto di questo tipo richiama altro da sé stesso. Si trasforma in una merce/simbolo, una merce/racconto, diventa una vera e propria iper-merce che può garantire l'appartenenza a una tribù (merce/badge) e l'acquisizione di una identità (merce/identità) (*La fabbrica del cult. Merci da amare (e comprare)*, a cura di Fulvio Carmagnola, Ricerca e Sviluppo Mediaset, LINK Ricerca, 1999 Milano, p. 16)

Il cult acquisisce un sovraccarico valoriale (un valore aggiunto di tipo simbolico) attraverso un percorso analogico metonimico e metaforico che lo aggancia a miti e narrazioni preesistenti nella società. In quanto "rappresentante simbolico privilegiato" acquisisce il potere di richiamare un mondo mitico (p. 34) Sono quindi le connotazioni simboliche che creano quell'alone di seduttività e fascinazione da cui viene rivestito il prodotto.

Questo addensamento connotativo comporta secondo Maura Ferraresi una surrinterpretazione (si comincia a pensare che il culto voglia dire più di quello che dice) e quindi una vera e propria deriva semiotica (pp. 44-45).

"I giochi surrinterpretativi surriscaldano un oggetto, un libro, per farlo diventare altro, lasciando all'oggetto il ruolo di gancio sul quale si appendono la fantasia, i bisogni, le speranze o le disperazioni del soggetto che lo investe di un discorso. [...] Ma il vero lavoro di trasformazione non sarà dell'oggetto, che svolge in questo caso solamente la funzione di esca. Sarà il lavoro semiotico a produrre questa radicale trasformazione." (p. 52)

Quando il prodotto è diventato un simbolo, quando è stato per così dire, caricato energeticamente è in grado di focalizzare e colpire l'attenzione e allora ne veniamo come catturati e il culto potrà impiantarsi nelle nostre menti e replicarsi:

“Se proviamo a circoscrivere l'ambito di esperienza che ci conduce a diventare adepti di un culto, dobbiamo ammettere che la scelta avviene perché qualche cosa ci ha colpito e ci ha quasi costretto a dedicargli la nostra totale attenzione. Da dove viene tale sorgenza di attenzione? L'ipotesi immediata è: dalla concreta presenza, fisica e determinata dell'oggetto.

Senonché, questo oggetto a noi appare sotto forma di discorso, o comunque avvolto da discorsi e quindi “semanticamente” già lavorato”. (p. 54)

I fenomeni più drammatici sono chiaramente le infezioni memetiche ideologiche e religiose che possono arrivare addirittura a sfociare in suicidi di massa come fu il caso del Tempio del Popolo, del Tempio Solare e di Heaven's Gate.

Il termine infezioni memetiche ci riaggancia all'ultima definizione (in ordine di tempo) che Dawkins dà del meme: nel saggio *Viruses of the mind* (1993) il meme viene descritto come un virus capace di propagarsi di mente in mente. Questa apparente incongruenza fra il modello darwiniano-replicativo (meme=gene) e il modello epidemiologico (meme=virus) è soltanto apparente secondo Dawkins poiché le due ipotesi si possono integrare: “I memi viaggiano longitudinalmente attraverso le generazioni, ma viaggiano anche orizzontalmente, come i virus in un'epidemia” (R. Dawkins, *Unweaving the Rainbow. Science, Delusion and the Appetite for Wonder*, London, Penguin, 1998, p. IX)

La struttura della mappa secondo Erickson

La mappa del cliente è costituita da una serie di regole e schemi di comportamento che sono scesi al di sotto della soglia di coscienza vigile. Per questo motivo le convinzioni e i copioni di vita in essa contenuti non vengono verificati e aggiornati, anzi, tendono ad autoconvalidarsi poiché il sistema cognitivo funziona come una rete autopoietica.

Così si può dire che il sintomo "non è altro che il risultato della scelta migliore compiuta dalla persona tra le possibilità fissate a livello inconscio dalle associazioni permesse dalla mappa." (Stephen R. Lankton, Carol H. Lankton, *La risposta dall'interno*, Astrolabio, 1984 Roma, p. 56)

Questa mappa del mondo si sviluppa in età infantile ed è perciò costituita anche da oggetti familiari introiettati e da una rete di subpersonalità con esigenze diverse e quindi spesso in contrasto fra di loro.

L'approccio Ericksoniano con i paradossi, le metafore, la confusione ha come scopo principale quello di cambiare il quadro di riferimento percettivo e cognitivo riassociando in modo creativo le risorse del cliente. Si vengono perciò a creare nuovi trail o link all'interno della mappa un po' come un ipertesto.

Questi nuovi "quadri" di riferimento sono un insieme di vecchio e nuovo frutto della creatività inconscia.

Gli studi di neurofisiologia come i primi studi di Freud, di Pavlov e il modello di Elaborazione Accelerata dell'Informazione elaborato da Francine Shapiro sembrano confermare l'approccio Ericksoniano. In effetti la risoluzione di un trauma, di un sintomo, di una patologia, di un problema, di una nevrosi sembra essere il frutto di una rielaborazione che produce una nuova serie di associazioni che permettono di integrare in modo costruttivo anche le esperienze "negative". Se invece una esperienza non viene "digerita" l'informazione acquisita, completa di immagini, suoni,

odori, sensazioni ed emozioni rimane come bloccata e il materiale resta conservato nella sua forma originale disturbante ed eccitatoria non rispondendo al fluire del tempo. Si crea spesso una sorta di rete mnestica poiché il trauma non rimane isolato ma si lega a una catena di altri traumi simili o con episodi minori che traggono tutta la loro carica emotiva dal trauma originale.

Spesso questa rete di associazioni può variare, non è necessario infatti che gli episodi siano simili basta un isomorfismo, così il ricordo di un incidente di auto può associarsi con un'aggressione sessuale poiché alla base vi è lo stesso tipo di cognizione: "Sono impotente". Oppure possono essere simili le sensazioni provate o il tipo di emozione: il fallimento di un'azienda può essere legata alla stessa sensazione di disperazione provata all'abbandono da parte di un genitore.

La risoluzione del trauma può avvenire quando l'informazione disturbante, precedentemente isolata, viene messa in contatto e si lega con altre reti neurali, con le informazioni adattative e le risorse attualmente possedute.

Spesso nella catarsi l'elaborazione dell'informazione si manifesta attraverso cambiamenti submodali su uno o su tutti i sistemi rappresentazionali e determina una ristrutturazione delle cognizioni negative.

Ad ogni modo occorre ricordare che l'intervento Ericksoniano non si limita al piano intrapsichico perché per una perfetta riuscita la ristrutturazione deve essere ecologica, deve cioè tener conto anche della rete di relazioni nella quale l'individuo come nodo della rete autopoietica in cui si situa.

Infatti secondo Milton Erickson fu uno dei primi che svilupparono un approccio sistemico e relazionale. E in effetti le strategie di Erickson non erano rivolte all'introspezione, in altre parole il suo approccio strategico faceva sì che non occorresse un lungo lavoro di coscienza su se stesso, lo scopo era una terapia a breve termine orientata al risultato.

Il sintomo infatti si situa in una rete di rapporti sociali ed è la manifestazione di un blocco nel processo evolutivo dell'individuo.

Scrive Haley: "i sintomi compaiono quando c'è una deviazione o una interruzione del normale svolgimento del ciclo vitale della famiglia o di un altro gruppo naturale; un sintomo è il segnale che una famiglia ha difficoltà a superare uno stadio di questo ciclo vitale." Ogni stadio evolutivo comporta il passaggio a nuove modalità di relazione interpersonale. Quindi a differenza di Freud si ritiene che l'evoluzione personale continui fino alla vecchiaia e per ogni fase di sviluppo ci sono nuove prove da affrontare e da superare.

A questo proposito Haley ricorda che: "Erickson sembra affrontare ogni paziente con la certezza che il cambiamento non è soltanto possibile, ma inevitabile. Da lui promanavano una grande sicurezza, sebbene sapesse essere insicuro, se vuole, e un atteggiamento di fiducia, come se dovesse sorprenderlo la mancanza del cambiamento." (Jay Haley, *Le nuove vie dell'ipnosi*, Astrolabio, p. 865)

La realtà inventata

La Realtà è funzione dello Stato di Coscienza poiché qualunque tipo di distinzione è determinata dalla struttura del sistema e non dal suo medium.

Tart nella sua opera (Stati di coscienza) parla di "Stati di coscienza discreti" (d-Soc=discrete State of Consciousness). L'ordinario stato di coscienza — chiamato b-Soc (basic State of Consciousness) — sarebbe solo uno dei possibili stati discreti. Si presume perciò l'esistenza di molteplici stati di coscienza e altrettanti modi di esperire la realtà.

Lo stato di coscienza base — differente da persona a persona — viene definito come quella particolare "configurazione gestaltica che tende a mantenersi relativamente stabile nel tempo" (M. Betti, *Il concetto di coscienza nel pensiero occidentale. Aspetti storico-filosofici ed implicazioni psicopatologiche*, Psichiatria e Territorio. Volume V - Numero 1 - Settembre 1988, Forte dei Marmi (Lucca), p. 67).

Alcune tecniche di meditazione hanno come scopo principale l'ampliamento dello stato di coscienza ordinario sino all'integrazione di stati discreti che normalmente non ne fanno parte. Quando ciò avviene la persona acquisisce la capacità di spostarsi volontariamente da una regione esperienziale (d-SoC) a un'altra senza alcuna frattura significativa nel flusso della coscienza.

Che cosa è uno Stato di coscienza

Uno stato di coscienza è un sistema composto dalle seguenti variabili in interazione reciproca e costante:

Pensieri-emozioni-fisiologia-comportamento.

Lo stato del sistema in un dato momento è la risultante dei valori assunti da queste variabili. Se le fluttuazioni rientrano entro un certo campo di stabilità lo stato di coscienza non subisce particolari alterazioni.

All'interno dello stato di veglia si verificano delle fluttuazioni: a volte siamo orientati verso la razionalità, altre volte verso la fantasticheria, a volte viviamo degli stati leggeri di trance. Ciò ha a che fare con i ritmi ultradiani.

Tuttavia, nei sistemi umani si possono verificare delle "discontinuità" (i cosiddetti stati alterati di coscienza) quando le fluttuazioni vengono amplificate (feedback positivo-morfogenesi) oltre un certo livello. In tal caso (per esempio il passaggio dalla veglia al sonno e viceversa, la comparsa di uno stato di meditazione o di estrema euforia) si verifica una sorta di salto quantistico. Il processo comporta la perdita della stabilità del sistema e la sua riorganizzazione verso un nuovo stato di coscienza, un nuovo ordine di equilibrio instabile.

I sistemi viventi sono sistemi aperti che, secondo Prigogine (premio nobel per la chimica) operano in stati lontani dall'equilibrio.

La stasi e l'equilibrio totale non esistono in natura poiché la vita emerge alle soglie del caos. Solo nella vita intrauterina l'individuo può veder soddisfatto ogni suo stato di necessità, di disequilibrio, di disagio; dopo, ogni desiderio esiste solo per essere rigenerato: per esempio, quando risolvo un problema, soddisfo un desiderio, mi libero da un disagio, etc. posso stare tranquillo che molto presto si presenterà un altro problema o desiderio.

Si può parlare quindi di differenti plateau omeostatici che comportano stati lontani dall'equilibrio.

In virtù di ciò è possibile agire anche su un singolo elemento e avviare così delle trasformazioni a livello superiore.

In base a questo meccanismo funzionano la maggior parte delle psicoterapie che generalmente privilegiano un singolo elemento del sistema: il comportamentismo (comportamento), la psicofarmacologia, il training autogeno, la vegetoterapia (fisiologia), il cognitivismo (pensiero), la Gestalt, le terapie catartiche (emozioni).

Tale discorso è valido anche per ciò che riguarda le tecniche di persuasione che possono fare leva su uno o più elementi del sistema.

Normalmente si ritiene che occorra partire dal pensiero per influenzare il comportamento, perché, secondo l'accezione comune, dovrebbe venire prima il pensare e quindi l'agire. Tuttavia, in un sistema dinamico, interattivo e quindi a causalità circolare tale priorità non ha senso. In un sistema autopoietico non c'è alcun inizio né fine: posso partire da qualsiasi elemento e se la dissonanza che produco è sufficiente anche gli altri elementi dovranno seguire, o meglio, la perturbazione si riverbererà su tutto il sistema.

Ciò accade quando le fluttuazioni si amplificano oltre l'ambito di stabilità del sistema — poiché per esempio due elementi sono in contrasto fra di loro oppure perché si crea una forte ambivalenza all'interno di un solo elemento (per esempio amore e odio per la stessa persona). Può allora emergere uno stato di dissonanza. La dissonanza che supera un certo livello chiede di essere risolta tramite il ritorno alla fase di equilibrio precedente (feedback negativo) oppure attraverso cambiamenti strutturali (feedback positivo), sino a giungere a cambiamenti di secondo ordine. In tal caso il sistema non torna più alla condizione iniziale e passa a uno stato di coscienza diverso con la conseguente apparizione di nuove proprietà e comportamenti.

A questo proposito è stato riscontrato (Vogel - 1966) che nelle transizioni da uno stato di coscienza a un altro si verificano costantemente i seguenti passaggi:

1. Io intatto
2. Io destrutturato (fase di instabilità sistemica)
3. Io ristrutturato (nuovo plateau omeostatico - nuovo paradigma cognitivo)

Per favorire la destrutturazione dello stato di coscienza sono state sviluppate numerose tecniche, tra le quali la tecnica della [confusione](#) e l'[ipnosi dinamica](#).

Principio del due

L'uomo, come ogni altro sistema conserva il suo adattamento nell'ambiente grazie a due processi complementari: la morfostasi (feedback negativo) e la morfogenesi (feedback positivo).

"Infatti, se un'eccessiva morfostasi può bloccare un sistema nella sua evoluzione ed impedirgli ogni adattamento, è anche vero che senza morfostasi nessun sistema potrebbe sopravvivere, per la mancanza di un minimo di stabilità su cui fondare la propria morfogenesi. D'altra parte, se la morfogenesi è necessaria perché in un sistema possa verificarsi un cambiamento, è altrettanto vero che un eccesso di morfogenesi potrebbe anche distruggere un sistema e fargli perdere la propria

identità." (Camillo Loriedo, Angelo Picardi, *Dalla teoria generale dei sistemi alla teoria dell'attaccamento*, Franco Angeli, Milano 2000, p. 203)

La vita sorge solo nell'interazione fra coppie di opposti, Eros (feedback positivo - caos) e Thanatos (feedback negativo - ordine).

E l'essere umano opera secondo due logiche opposte e complementari: la logica asimmetrica (digitale) e la logica simmetrica (analogico).

Anche nella genesi si narra ciò:

In principio Dio creò il cielo e la terra. ... separò la luce dalle tenebre ... separò le acque, che sono sotto il firmamento, dalle acque, che sono sopra il firmamento...

(Gn 1, 1)

Finché durerà la terra, seme e messe, freddo e caldo, estate e inverno, giorno e notte non cesseranno.

(Gn 8, 22)

Mentre Lao Tze affermava: "Sotto il cielo tutti sanno che il bello è bello, da cui il brutto. Che il bene è bene, da cui il male. È così che essere e non essere si danno nascita fra loro".

Possiamo arrivare a intendere la realtà secondo complementarità cibernetiche piuttosto che come coppie di opposti escludentesi a vicenda. Così facendo passiamo dall'epistemologia dualistica o/o a quella fuzzy più/meno.

A questo proposito Bradford P. Keeney fa un esempio: "Nel caso della coppia hegeliana, predatore/preda, c'è la complementarità cibernetica 'ecosistema/interazione della specie' [...] Il quadro ciberneticamente più vasto implica che la lotta sia un mezzo o processo per generare, mantenere o stabilizzare l'ecosistema intero." (Bradford P. Keeney, "Strumenti epistemologici per la terapia familiare", in AA.VV., *La terapia sistemica. Nuove tendenze in terapia della famiglia*, a cura di M. Malagoli Togliatti e U. Telfener, Astrolabio, Roma 1983, pp. 69-70)

Scopiamo che a un altro livello logico, le due parti in opposizione diventano uno dei componenti di una Gestalt più ampia (Id. ibid., p. 71) E questo è proprio il bello dell'approccio sistemico: si possono fare distinzioni sulle distinzioni al fine di generare livelli differenti di complessità. Questi livelli sono come una gerarchia di livelli interattivi. Nel senso che possiamo interagire e scambiare informazioni con questi livelli, possiamo porci a differenti livelli logici per focalizzare un fenomeno da punti di vista differenti e integrare le diverse prospettive. In effetti, nessuno di questi livelli è più vero o migliore degli altri, tutti a loro modo sono essenziali.

Così per esempio, ciò che a livello intrapsichico viene definito come una instabilità sistemica (pazzia, tossicodipendenza, nevrosi, etc.) a un altro livello (la famiglia) concorre a mantenere l'omeostasi.

Un sintomo si situa in un contesto che, a sua volta, si trova all'interno di altri contesti, come una serie di quadri dentro a quadri. Se vogliamo possiamo considerare il sintomo come una struttura gerarchicamente organizzata: a seconda di dove ci poniamo esso cambia aspetto.

Prendiamo l'affermazione "Nostro figlio è stato arrestato per aver rubato la pedana del campo da baseball". Possiamo considerare questa affermazione come una componente della galleria "Problema di comportamento di nostro figlio".

Nella galleria troviamo diversi quadri: il figlio viene arrestato, si comporta da bambino, non studia. Se potessimo entrare in uno di queste raffigurazioni potremmo scoprire una galleria interamente differente che potremmo chiamare "Arrestato per aver rubato la pedana del campo da baseball" al cui interno troveremo altri quadri.

Potremmo poi tornare alla galleria precedente denominata "Problema di comportamento di nostro figlio" e considerarla semplicemente come un quadro appeso alla parete di un'altra galleria chiamata "Far tornare a casa papà". Quest'ultima galleria a sua volta potrebbe essere compresa all'interno di una galleria ancor più vasta definibile come il contesto sociale che insegna all'uomo di non occuparsi dei figli perché è un compito che spetta alla donna, insegna che se non fai soldi sei un fallito, che l'uomo non deve mostrare i suoi sentimenti e molte altre cose ancora.

Da questo esempio si può comprendere che un sintomo può essere analizzato come una metafora ad almeno tre livelli:

1. Sistema di credenze all'interno della persona
2. Contesto familiare
3. Contesto sociale

Questi tre contesti non sono divisi fra loro ma si influenzano a vicenda secondo la logica del costruzionismo.

Terapia breve

Se è vero che la vita sorge nell'azione reciproca di due polarità complementari e che la natura presenta configurazioni cicliche di andata e ritorno, di espansione e contrazione, allora ogni qualvolta che si vuol ottenere un'effetto si può provare a cominciare dal suo opposto. È questo il caso dell'intervento paradossale in terapia breve, come per esempio la *reductio ad absurdum* del sintomo tramite lo humour o tramite la recitazione della polarità del cliente nel modo più congruo possibile: "Il punto cruciale di questa modalità d'azione sta nel fatto che il terapeuta deve presentare al cliente la sua stessa polarità in maniera più congrua e valida di quella con cui la presenta lo stesso cliente. Abbiamo constatato per esperienza che il risultato è immediato ed evidentissimo. Il cliente reagisce esprimendo la polarità che prima era più debole. Il terapeuta prosegue la recitazione esasperata della prima polarità sino a quando il cliente non esprima con eguale intensità la polarità opposta." (Richard Bandler, John Grinder, *La struttura della magia*, Astrolabio, Roma, p. 259)

Come abbiamo visto precedentemente, le variabili del sistema sono in continua fluttuazione entro un certo ambito di stabilità. Se tali fluttuazioni si amplificano oltre questo ambito – poiché per esempio due elementi del sistema sono in contrasto fra di loro oppure perché si crea una forte ambivalenza all'interno di un solo elemento (per esempio amore e odio per la stessa persona) – emerge uno stato di dissonanza. La dissonanza che supera un certo livello chiede di essere risolta tramite il ritorno alla fase di equilibrio precedente (feedback negativo) oppure attraverso cambiamenti strutturali (feedback positivo), sino a giungere a cambiamenti di secondo ordine. In tal

caso il sistema non torna più alla condizione iniziale e passa a uno stato di coscienza diverso con la conseguente apparizione di nuove proprietà e comportamenti.

Mente allargata

Un sistema vivente è per sua natura un sistema aperto (ha bisogno di cibo, luce, acqua per sopravvivere – e non solo). Si può dire che è permeabile e che si situa in un contesto. La cosa curiosa con sistemi di questo tipo è che i loro confini sono decisamente fuzzy, non si riesce a trovare una netta separazione tra il dentro e il fuori. Insomma viene a saltare anche questo dualismo.

Come spiega Bateson "[...] si può dire che la 'mente' è immanente in quei circuiti cerebrali che sono interamente contenuti nel cervello; oppure che la mente è immanente nei circuiti che sono interamente contenuti nel sistema: il cervello *più* corpo; oppure, infine, che la mente è immanente nel più vasto sistema: uomo *più* ambiente" (Gregory Bateson, *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano, 1976, p. 349)

Se il Sé vive e si crea all'interno di un contesto, all'interno di una "danza comune" in questo senso possiamo aggiungere una ulteriore variabile nell'induzione dello stato di coscienza: l'ambiente.

Si consideri, ad esempio, una storia di fallimento – una persona che è diventata apatica e letargica. La storia non è né vera, né falsa in sé; è solo una costruzione tra molte altre. Tuttavia, nel momento in cui questa storia viene inglobata in varie forme di relazione – entro giochi o le danze della cultura – i suoi effetti diventano sorprendentemente complessi." (Kenneth Gergen e John Kaye, "Oltre la narrativa nella negoziazione del significato terapeutico", in AA.VV. *La terapia come costruzione sociale*, a cura di Sheila McNamee, Kenneth Gergen, FrancoAngeli, Milano 1998, p. 184)

Secondo Giorgio Nardone, il sintomo si viene a creare attraverso diverse fasi:

- 1. evento reale o immaginario** che produce la prima sensazione di dubbio o timore
2. reazione del soggetto tesa a controllare o ridurre le emozioni spiacevoli. Quindi prime **tentate soluzioni**
- 3. Complicazione del problema.** Ossia, alleviamenti momentanei della paura o del dolore in seguito alle soluzioni messe in atto, ma aumento ed aggravamento della sintomatologia.
4. Incremento delle tentate soluzioni e ulteriore complicazione del problema. La sintomatologia richiede soluzioni operate da altri (famiglia, amici, medici, ecc.) ossia, **il problema comincia a far parte di equilibri sistemici più ampi con corrispettivi vantaggi secondari.**
5. La **ripetizione ridondante irrigidita dai patterns di reazione ed anticipazione** nei confronti della paura diviene un meccanismo automatico e spontaneo che non richiede più sforzo cognitivo. Le tentate soluzioni divengono qualcosa che il soggetto vive come irrefrenabilmente spontanee e naturali nei confronti della paura e non può più frenarle.
6. Si è costituito il **sistema di percezione-reazione** nei confronti della realtà irrigidito nel suo equilibrio disfunzionale ossia il circolo vizioso di interazione tra tentata soluzione e persistenza del problema.

(Giorgio Nardone, *Paura, panico, fobie*, Ponte Alle Grazie, 1999 Milano, p. 50)

Questo schema riprende - ampliandolo con la terapia sistemica - il modello dei comportamentisti i quali ritenevano che le fobie si creassero a partire da un condizionamento di tipo pavloviano: certi stimoli incondizionati come forti rumori, dolore, perdite fisiche e emotive producono istintivamente una reazione di paura perché ciò fa parte del nostro corredo genetico. Accanto a questi stimoli incondizionati normalmente si presentano altri stimoli - detti condizionati cioè in origine neutri - che possono acquisire la capacità di rievocare (tramite nessi associativi per lo più inconsci), durante la vita quotidiana, l'eccitazione emotiva originaria prodotta dallo stimolo incondizionato. Una volta

che si è installato questo condizionamento rispondente può capitare che il soggetto ritenga di poter sfuggire la sua ansia evitando gli stimoli condizionati.

La riduzione dell'ansia (quindi la ricompensa, il rinforzo) che ne risulta contribuisce a rafforzare questo nuovo schema di apprendimento, si verifica così un condizionamento strumentale detto condizionamento operante: la risposta appresa viene conservata e ripetuta nel tempo perché allevia la tensione generando un circolo vizioso: ciò che all'inizio era un comportamento volontario (fuggendo la situazione che crea ansia) diventa un comportamento impulsivo. Anche i vantaggi secondari che spesso derivano dalla sintomatologia contribuiscono in qualità di rinforzatori positivi al mantenimento del comportamento.

Oltre alla fuga davanti allo stimolo avversivo si verifica un vero e proprio apprendimento da evitamento, si cercherà cioè di evitare ogni situazione anche lontanamente associata alla fobia. Ecco allora che la cognizione originaria non può più essere confutata o per dirla in termini comportamentali non ci sono più le premesse per un contro-condizionamento. Naturalmente anche l'evitamento come la fuga continuano a rafforzarsi perché producono un sollievo immediato.

Per intendere come le realtà funzionali e disfunzionali vengano co-create tramite il linguaggio verbale e non verbale, riporto l'esempio di Watzlawick nell'opera *Pragmatica della comunicazione umana*:

"Supponiamo una coppia che abbia un problema coniugale di cui ciascun coniuge è responsabile al 50%: lui chiudendosi passivamente in se stesso e lei brontolando e criticando. Quando spiegano le loro frustrazioni, l'uomo dichiara che chiudersi in se stesso è la sua unica *difesa contro* il brontolare della moglie, mentre lei etichetta questa spiegazione come una distorsione grossolana e volontaria di quanto 'realmente' accade nel loro matrimonio: vale a dire lei critica il marito *a causa della* sua passività. Se li sfrondiamo di tutti gli elementi effimeri e fortuiti, i loro litigi si riducono allo scambio monotono dei messaggi "Io mi chiudo in me stesso perché tu brontoli" e "Io brontolo perché tu ti chiudi in te stesso." (P. Watzlawick, *Pragmatica della comunicazione umana*, Astrolabio, Roma, p.49)

Anche l'ipnosi è essenzialmente una realtà consensuale co-creata attraverso il linguaggio verbale e non verbale.

Autopoiesi

Secondo Humberto Maturana l'osservatore umano come qualsiasi altro essere vivente è un sistema autopoietico e autoreferenziale.

In virtù della loro autoreferenzialità i sistemi cognitivi come un romanzo fanno riferimento a loro stessi, anche se, mediante l'interazione con altri sistemi, sono capaci di riorganizzazioni interne attraverso la costruzione di rappresentazioni (mappe) capaci di "rispecchiare" in parte il "mondo esterno" (territorio).

Ma forse ciò non è completamente esatto poiché non esiste una dicotomia tra mappa e territorio, tra fenomeno e noumeno, cioè tra la realtà che cercheremmo di "rispecchiare" con i nostri sensi e con le nostre facoltà intellettive e la realtà in sé, come tale inconoscibile dall'intelletto umano.

In questo senso l'Ontologia e la Epistemologia non sono separabili: le premesse ontologiche (credenze e presupposti in genere inconsci) sono capaci di determinare il modo di intendere e conoscere il mondo (l'epistemologia) e tale percezione confermerà ricorsivamente le premesse ontologiche determinando l'insorgenza di una serie di abiti mentali che non sono altro come spiega Peirce che spinte all'azione. In altre parole queste credenze in seguito (si fa per dire perché in un sistema autopoietico non c'è un inizio e una fine) ci pongono nella condizione di comportarci in un certo modo al verificarsi di particolari occasioni. Tali schemi mentali emergono per porre ordine nel mondo, per istituire cioè dei rapporti di connessione e distinzione.

Profezie che si autodeterminano

Un esempio tipico di questo fenomeno sono le profezie che si autodeterminano.

A questo proposito risultano quanto mai illuminanti i risultati degli esperimenti con premio noncontingente.

Si tratta di esperimenti dove, tra le azioni del soggetto e i premi o punizioni che riceve non c'è nessuna connessione causale.

Se per esempio, un cavallo mentre è nella stalla riceve una scarica elettrica sulla zampa destra ogni volta che suona un campanello, comincerà ben presto a sollevarla per riflesso condizionato. Una volta che ciò avviene si può tranquillamente smetterla di infliggere ulteriori scariche elettriche tanto il cavallo continuerà comunque a sollevare lo zoccolo per evitare l'ipotetica scarica elettrica. La cosa curiosa è che ogni volta che lo fa, il fatto di non ricevere la scossa lo convincerà ulteriormente dell'esattezza della sua previsione. Si può anche dire che, arrivato a questo punto, la soluzione adottata ha creato il problema: ora il cavallo reagisce in modo anacronistico con un'azione che solo in origine era appropriata ed è diventata col tempo disadattativa. (Paul Watzlawick, *La realtà inventata*, Astrolabio, Roma 1976 p. 51)

Un altro esperimento interessante fu quello di Skinner con i piccioni.

Skinner metteva un piccione dentro una gabbia dotata di un dispositivo che immetteva a intervalli regolari un chicco di cibo. La caduta del chicco finiva necessariamente per coincidere con un particolare comportamento che il piccione stava tenendo in quel preciso istante. Poiché il piccione compie una serie di comportamenti stereotipati ben presto l'immissione del cibo veniva a coincidere sempre più con lo stesso movimento. A partire da quel momento il piccione cominciava a creare un rapporto di causa/effetto tra il suo comportamento e la "caduta" del cibo e tendeva a riproporlo sempre più spesso. Così facendo "Il piccione viene confermato in modo crescente finché consegue una conferma pressoché definitiva che quel movimento particolare, ormai ripetuto incessantemente, ha come conseguenza il cibo: perché se il piccione non fa altro che muoversi verso sinistra, ogni chicco di cibo non potrà che portare un premio e una conferma.

I risultati sono schiere di piccioni impazziti: uno descrive continuamente dei cerchi verso sinistra, un altro apre continuamente l'ala destra, un terzo volta continuamente la testa da una parte e dall'altra. La "profezia" di un legame causale si autodetermina." (Ruper Riedl, *Le conseguenze del pensiero causale*, in Paul Watzlawick, *La realtà inventata*, Feltrinelli, Milano 1994, p. 74)

Ma anche gli esseri umani non sono esenti da questo fenomeno: le storie che ci raccontiamo e le nostre teorie di riferimento rispetto a noi stessi e alla nostra relazione con gli altri e col mondo

tendono a confermarsi perché l'individuo non riceve passivamente le informazioni dall'esterno ma le "costruisce" quindi "fa un controllo accurato del feedback che esse gli trasmettono e ricerca prevalentemente quei feedback che pensa potranno confermare, anziché disconfermare le proprie concezioni del sé (*information seeking*). In secondo luogo, elicitata, mediante la messa in atto di specifici comportamenti, quelle reazioni dei partner di interazione che vanno a confermare la sua visione di sé (*behavioural elicitation*). Infine, può ricordare solo i feedback di conferma e dimenticare, ignorare, distorcere o screditare quelli a disconferma della propria immagine di sé." (Patriazia Querini, Sabrina Cipolletta, *Struttura psicologica nella relazione individuo-gruppo*, Franco Angeli, Milano 1998, p. 102)

Una profezia che si autodetermina è anche la conoscenza di sé ("Io sono fatto così") che va a costituire un sistema percettivo-reattivo definibile come la nostra identità.

Conoscere se stessi implica una impresa in cui, l'Io come soggetto dovrebbe restare distinto dall'Io come oggetto pur restandogli identico. Sembra perciò che la mente che osserva se stessa e si conosce in realtà è presa a sua insaputa, nella circolarità autoreferenziale. In effetti, come scrive Watzlawick "Divenire consapevoli di chi siamo "realmente" richiederebbe uscire fuori da noi stessi e guardarci oggettivamente, un'impresa che finora solo il Barone di Münchhausen è stato in grado di compiere quando salvò se stesso e il proprio cavallo dallo sprofondare in una palude tenendosi sollevato per il suo stesso codino." (P. Watzlawick - G. Nardone, *Terapia breve strategica*, Raffaello Cortina Editore, Milano 1997, p. 6) Se ricordiamo quanto detto nel Teorema di Gödel sulla Indecidibilità, ci rendiamo conto di avere a che fare con un paradosso simile: nessun sistema può dimostrare se stesso a partire da se stesso. La domanda "chi sono?" è una domanda formalmente indecidibile.

In questo caso si dice appunto che la profezia crea "essa stessa i presupposti per il verificarsi dell'avvenimento previsto, e in questo senso *produce* veramente una realtà che senza di essa non si sarebbe verificata" (Paul Watzlawick, "Le profezie che si autodeterminano", in Aa. Vv., *La realtà inventata*, Feltrinelli, Milano 1988, p. 88).

In effetti approfondendo questo argomento ci possiamo rendere conto che è la teoria che decide cosa possiamo osservare è sulla base della nostra teoria che siamo capaci di costruire la rappresentazione della "realtà". Se facciamo vedere la stessa radiografia a un medico radiologo e a una persona che non ha nozioni di medicina questi vedranno due cose completamente diverse. Ma non è che la persona comune veda meno cose, egli non vede alcuni dettagli significativi o configurazioni significative, poiché è nella misura in cui distinguo e nomino una realtà che questa esiste per me. Gli esempi possono essere molteplici: un musicista o un esperto di musica sentirà qualcosa di differente rispetto al neofita anche se il pezzo è oggettivamente identico.

Realtà di primo e second'ordine

Se poi vogliamo analizzare il sistema uomo secondo un modello gerarchico costituito da sottosistemi autopoietici possiamo cominciare col distinguere la conoscenza delle cose (trasmessa dai sensi) o di primo ordine e conoscenza sulle cose o conoscenza di secondo ordine (metaconoscenza).

A partire dal livello neurologico troviamo già un sistema avvolto su sé stesso: "le azioni motorie hanno effetti sensoriali e le azioni sensoriali effetti motori."

Ma il loop si reitera su più livelli: Per esempio, posso dire quali sono le caratteristiche della mela che ho in mano, così come si presenta ai miei sensi, ma non posso sapere cosa era la mela prima della mia percezione. In altre parole posso fare riferimento in modo autoreferenziale alle mie sole percezioni in base al mio sistema neuronale e in secondo luogo alle mie inferenze linguistiche su tali percezioni: "questa mela è verde" (malgrado la sua verdezza stia solo nella mia testa). Anche a questo secondo livello (le costruzioni linguistiche e le attribuzioni di senso) mi ritrovo preso in un ulteriore circuito ricorsivo: in particolare il sistema di credenze su noi stessi e sul mondo che ormai diamo per scontate funzionano come una sorta di "programmi di selezione precostituiti" (Mauro Scardovelli, *Feedback e cambiamento*, Borla Edizioni, 1998 Roma, p. 135) cablati a livello profondo e operanti a livello inconscio.

"la decisione di cosa è indispensabile e di cosa è irrilevante varia necessariamente da individuo a individuo e sembra essere determinata da criteri che sono sostanzialmente 'fuori' dalla consapevolezza individuale (i modelli del mondo" (Paul Watzlawick, *Pragmatica della comunicazione umana*, Astrolabio, Roma, p. 87)

Korzybski nella sua famosa opera (*Science and Sanity*) ricorda che la consapevolezza implica un processo di astrazione che normalmente segue un ordine preciso. Anzitutto il nostro sistema nervoso percependo l'ambiente circostante elabora delle sensazioni che sono già una prima forma di astrazione, comportano cioè un "filtraggio" secondo i limiti neurologici del sistema nervoso umano. È evidente che l'oggetto percepito non è equivalente all'evento in sé nella sua infinita complessità. Una sensazione, una percezione si pongono tutte a un livello non-verbale e silente (l'autore usa il termine un-speakable level).

A un livello ulteriore di astrazione Korzybski pone la verbalizzazione di ciò che sta accadendo fuori e dentro di noi. A questo livello si può procedere indefinitivamente con una serie di inferenze che vanno a creare la propria mappa del territorio.

Tendendo conto della natura ricorsiva dell'esperienza umana possiamo parlare di ordini di ricursione crescente così come propone Bradford Keeney: "Possiamo concepire la ricorsività pensando alla creatura mitica Uroboros, il serpente che si mangia la coda. Ogni volta che esso inghiotte se stesso possiamo parlare della creazione di un ordine di ricursione diverso. Non è necessario immaginare che la bestia diventi più grossa (o più piccola) a ogni avvolgimento su di sé, ma è importante capire che possiamo indicare una differenza ogni qual volta il cerchio gira su se stesso" (*L'estetica del cambiamento*, Astrolabio, Roma, 1985, p. 44).

Il livello di ricursione attualmente più elevato è la coscienza umana. La chiusura operativa di questi elementi situati a livelli separati va a costituire quel senso di identità che definiamo come il nostro Io.

Oltre a questi livelli potremmo ipotizzare una sorta di realtà sopracoscienza. Infatti la coscienza possiede la peculiare caratteristica di non aver bisogno di rivolgersi a sé medesima nell'atto di percepire un oggetto. In altre parole possiamo essere coscienti e al contempo immemori di noi stessi travolti nel flusso delle nostre percezioni e rappresentazioni interiori.

Perché la nostra coscienza di second'ordine possa essere riconosciuta come tale occorre una coscienza di terz'ordine che possa riflettere sulla precedente tramite una sorta di riflessione.

Un piccolo esempio chiarirà questi concetti:

I° ordine: percezione sensoriale della mela

II° ordine: verbalizzazione "Questa mela è verde"

III° ordine: Sto pensando che "questa mela è verde"

IV° ordine: Sto pensando di pensare che "questa mela è verde"

e così via all'infinito.

Poiché questo processo deve necessariamente fermarsi da qualche parte (anche se teoricamente potrebbe continuare all'infinito) occorre postulare un "inconscio sopra-cosciente" per noi impensabile.

Possiamo ricordare che uno psicanalista come Octave Mannoni ci informa, per quanto riguarda l'interpretazione dei sogni, che la questione non è dissimile: "L'idea di una interpretazione completa non ha molto senso; si potrebbe proseguire il lavoro indefinitivamente oppure si viene fermati dall'impossibilità di proseguire, e non certo perché si siano esaurite le significazioni: ogni sogno ha un *ombelico* attraverso cui comunica con l'ignoto." (Octave Mannoni, *Freud, Spirali/Vel*, 1992 Milano, p. 82) Insomma, non c'è modo di arrivare alla significazione totale, c'è sempre un resto che sfugge, qualcosa di inafferrabile che potremmo giungere a definire come la materia non semiotizzabile; la materia della parola, l'oggetto insituabile e irrappresentabile. Giungiamo così al Teorema d'incompletezza di Gödel che ci insegna qualcosa di veramente importante: in ogni sistema ci sono una serie di proposizioni indecidibili cioè inconfutabili e al contempo indimostrabili all'interno del sistema stesso. Per poter dimostrare la completezza e la coerenza del sistema occorrerebbe uscire dal sistema preso in esame e ricorrere a una serie di metateoremi a loro volta indimostrabili se non con un ulteriore meta-metateorema e così via fino all'infinito. È il paradosso del regresso all'infinito: se voglio dimostrare che A è un fatto, è necessario una prova, cioè per esempio B. Ma cosa mi assicura che B sia valida? Ho dunque bisogno di una seconda prova a un livello logico superiore, la metaprova C e poi per validare questa metaprova ho bisogno della metaprova della metaprova e così via fino all'infinito (Douglas R. Hofstadter, *Gödel, Escher, Bach: un'Eterna Ghirlanda Brillante*, Adelphi Edizioni, Milano 1984, p. 752). L'opera di Gödel fece crollare l'immensa costruzione teorica messa a punto da Bertrand Russell e Alfred North Whitehead in un periodo di oltre 10 anni. Russell e Whitehead nella loro opera *Principia Mathematica* erano giunti a elaborare un sistema formale, a loro parere esente da contraddizione o indecidibilità grazie alla teoria dei tipi logici. Secondo tale teoria nessun insieme può contenere sé stesso, per fare ciò dovrebbe appartenere a un tipo logico superiore al proprio. Un paradosso del tipo "Io sto mentendo" secondo questa teoria era semplicemente una asserzione priva di significato. Il sistema sviluppato da Russell e Whitehead doveva essere completo e coerente, talmente coerente che attraverso di esso non si sarebbe mai incappati in paradossi e talmente completo che ogni enunciato vero dell'aritmetica sarebbe potuto essere derivato all'interno di tale sistema formale.

Infine scopriamo che, una volta giunti al punto più alto di astrazione accessibile, – alle soglie dell'inconscio sopracosciente – i livelli che venivano disposti gerarchicamente collasano su se stessi e si ripiegano uno sull'altro in un circolo autoriferenziale – così in alto così in basso. Infatti, le nostre deduzioni, credenze e la struttura del nostro linguaggio retroagiscono sulla percezione della realtà e la strutturano producendo vari fenomeni quali per esempio la proiezione.

Il paradosso

Il paradosso ha una caratteristica peculiare: si tratta di un'affermazione che pone l'interlocutore in una posizione di indecidibilità, in quanto il paradosso per sua natura è irrisolvibile.

Un esempio famoso è il paradosso del mentitore attribuito ad Epimenide (filosofo greco del VI secolo a.C.) riassumibile sotto la forma "Io sto mentendo" oppure "questo enunciato è falso". Tale affermazione non è dimostrabile, non posso cioè stabilirne né la verità né la falsità: chi parla sta dicendo il vero solamente se sta mentendo e sta mentendo soltanto se dice la verità.

Tale dilemma nasce dall'ambiguità e complessità del linguaggio. L'affermazione risulta paradossale per almeno due motivi poiché è autoreferenziale e poiché sono implicati due livelli logici: il cosiddetto linguaggio oggetto — per mezzo del quale vengono fatte delle asserzioni sulla realtà di prim'ordine — e il metalinguaggio che è un'asserzione sul linguaggio oggetto — realtà di second'ordine.

In assenza di qualificatori come le virgolette si crea una confusione fra livelli logici che presentano affermazioni in contraddizione fra loro. Il metalivello viene a confondersi con il livello oggetto e si crea una sorta di cortocircuito: due livelli gerchici di complessità crescente collassano uno sull'altro dando vita al fenomeno dello strano anello: "ovvero l'imprevisto ritrovarsi al punto di partenza salendo o scendendo lungo i gradini di un sistema gerarchico" (Camillo Loriedo, Angelo Picardi, *Dalla teoria generale dei sistemi alla teoria dell'attaccamento*, Franco Angeli, Milano 2000, p. 81).

Se cerchiamo di risolvere uno "strano anello" veniamo presi in una catena riflessiva, cioè in una oscillazione infinita tra i due termini contraddittori che, come in un gioco di specchi rimando uno all'altro determinando il fenomeno della indecidibilità.

Il paradosso non è soltanto logico o semantico come quello del mentitore ma è anche pragmatico. Nella vita di ogni giorno si verificano fenomeni di questo tipo. Un paradosso di per sé non è dannoso ma in alcuni casi può avere un effetto patogeno come è il caso del doppio legame. Il doppio legame è una situazione di indecidibilità nella vita di relazione che determina un effetto pragmatico.

Per doppio legame si intende "una situazione (1) in cui una persona è posta di fronte a messaggi contraddittori, (2) la cui natura non è immediatamente evidente perché celata o negata, o perché i messaggi sono di livelli diversi, e (3) in cui non si può neppure scappare, né osservare e commentare efficacemente le contraddizioni" (Weakland e Jackson, 1958)

La teoria del "doppio legame" è stata usata dall'antropologo Bateson e dal gruppo di Palo Alto per spiegare in parte l'eziologia della schizofrenia studiando i paradossi dell'astrazione nella comunicazione. In altre parole, piuttosto che dare grande rilevanza al presunto trauma venne ipotizzato e poi studiato il contesto comunicativo e i modelli di interazione ripetitivi all'interno del nucleo familiare. La schizofrenia potrebbe derivare dall'effetto della continua esposizione a doppi legami sin dalla tenera età e dalla conseguente incapacità di discriminazione fra tipi logici.

Questa "abitudine mentale" sarebbe dunque il risultato dei contesti di apprendimento nei primi anni della vita del bambino.

Facciamo un esempio chiarificatore: Una madre comunica a parole il proprio amore per il figlio mentre a livello analogico (non-verbale) trasmette alcuni segnali di rifiuto, ansia, paura. A quel punto il bambino potrebbe riconoscere il messaggio di rifiuto, ma tale interpretazione lo porterebbe

a pensare qualcosa di profondamente doloroso: "mia madre è cattiva", "mia madre non mi vuole bene". Poiché il bambino dipende per la propria sopravvivenza dal sostegno fisico e psichico dei propri genitori non può far altro che accettare ciò che la madre asserisce e ritenere di essere lui il "cattivo" per aver avvertito questa incongruenza e per aver dubitato dell'amore della propria madre. Ma anche se avesse preso per buone le manifestazioni d'affetto della madre, il figlio avrebbe comunque "perso", poiché ella si sarebbe tirata indietro. E se in seguito il figlio si fosse ritratto a sua volta — per rispettare la risposta della madre — avrebbe ricevuto una punizione del tipo "Ma come, non mi vuoi più bene?". Se invece avesse cercato di commentare la situazione sarebbe stato squalificato con risposte del tipo "non è assolutamente vero..." oppure "come puoi pensare cose così brutte sulla tua mamma".

Come rende esplicito questo esempio, non è sufficiente — per porre l'interlocutore in una situazione di doppio legame — la sola incongruenza tra i messaggi. La semplice presenza di ambiguità o contraddizione non dà luogo a un paradosso poiché occorre che ci sia un vero e proprio legame di esclusività e assolutezza fra le parti e una impossibilità a risolvere la situazione (indecidibilità). Nel doppio legame patogeno comunque si risponda si "perde":

"Un giovane che si era rimesso abbastanza bene da un episodio acuto di schizofrenia ricevette in ospedale la visita della madre. Era contento di vederla e istintivamente le passò il braccio intorno alle spalle, al che la madre si irrigidì. Egli ritirò il braccio e la madre allora gli chiese: "Non mi vuoi più bene?". Il ragazzo arrossì, ed ella disse: "Caro, non devi imbarazzarti così facilmente e aver paura dei tuoi sentimenti." Il paziente riuscì a stare con lei solo pochi minuti ancora e, dopo che se ne fu andata aggredì un infermiere e fu quindi sottoposto a una doccia fredda." (Gregory Bateson, Don D. Jackson, Jay Haley, John Weakland, *Verso una teoria della schizofrenia*, 1967, in Carlos E. Sluzki, Donald C. Ransom, *Il doppio legame*, Astrolabio, Roma 1979, p. 34)

Un altro esempio tipico di doppio legame è il cambiamento che una parte cerca di indurre sull'altra con frasi del tipo "Devi cambiare" a cui segue una serie di ingiunzioni a livelli differenti (come per esempio una serie di regole condivise a livello di collusione inconscia) secondo le quali sarebbe terribile se si cambiasse ("non cambiare"). Se poi il cambiamento ha effettivamente luogo la parte in causa viene punita oppure squalificata ("non sei cambiato per niente, eri molto meglio prima").

Le condizioni necessarie sono:

1. Due o più persone
2. Esperienza ripetuta
3. Una ingiunzione negativa primaria: "Non fare così o io ti punirò" oppure "Se non fai così io ti punirò"
4. Una seconda ingiunzione secondaria in conflitto con la prima a un livello più astratto e rinforzata, come la prima, da punizioni e da segnali che minacciano la sopravvivenza: "Non considerare questo come una punizione" - "non dubitare del mio amore" etc...
5. Un'ingiunzione terziaria negativa che proibisce alla vittima di abbandonare il campo: "Non lasciarmi, altrimenti sei dannato"
6. Infine, la serie completa di questi ingredienti non è più necessaria quando la vittima ha imparato a percepire il suo universo in termini di doppio legame. Può essere allora sufficiente una parte qualsiasi di una successione di doppio legame a scatenare panico o rabbia.

(Gregory Bateson, Don D. Jackson, Jay Haley, John Weakland, *Verso una teoria della schizofrenia*, 1956.)

Per quanto riguarda il punto 5. ricordo che "se la situazione di doppio legame si determina tra adulti, non è tanto l'emittente ad impedire al ricevente di sottrarsi agli effetti patogeni della comunicazione tramite l'ingiunzione negativa terziaria, quanto piuttosto è il ricevente stesso ad attribuire alla comunicazione un valore assoluto, interpretando il messaggio in forma totalizzante" (Camillo Loriedo, Angelo Picardi, *Dalla teoria generale dei sistemi alla teoria dell'attaccamento*, Franco Angeli, Milano 2000, p. 99)

L'ingiunzione resta paradossale sono fino a che si ritiene assolutamente necessario risolverla decidendo se è vera o falsa.

Ma fortunatamente esistono anche dei doppi legami terapeutici dove non c'è alternativa alla vittoria.

Il paradosso

Il paradosso ha una caratteristica peculiare: si tratta di un'affermazione che pone l'interlocutore in una posizione di indecidibilità, in quanto il paradosso per sua natura è irrisolvibile.

Un esempio famoso è il paradosso del mentitore attribuito ad Epimenide (filosofo greco del VI secolo a.C.) riassumibile sotto la forma "Io sto mentendo" oppure "questo enunciato è falso". Tale affermazione non è dimostrabile, non posso cioè stabilirne né la verità né la falsità: chi parla sta dicendo il vero solamente se sta mentendo e sta mentendo soltanto se dice la verità.

Tale dilemma nasce dall'ambiguità e complessità del linguaggio. L'affermazione risulta paradossale per almeno due motivi poiché è autoreferenziale e poiché sono implicati due livelli logici: il cosiddetto linguaggio oggetto — per mezzo del quale vengono fatte delle asserzioni sulla realtà di prim'ordine — e il metalinguaggio che è un'asserzione sul linguaggio oggetto — realtà di second'ordine.

In assenza di qualificatori come le virgolette si crea una confusione fra livelli logici che presentano affermazioni in contraddizione fra loro. Il metalivello viene a confondersi con il livello oggetto e si crea una sorta di cortocircuito: due livelli gerchici di complessità crescente collassano uno sull'altro dando vita al fenomeno dello strano anello: "ovvero l'imprevisto ritrovarsi al punto di partenza salendo o scendendo lungo i gradini di un sistema gerarchico" (Camillo Loriedo, Angelo Picardi, *Dalla teoria generale dei sistemi alla teoria dell'attaccamento*, Franco Angeli, Milano 2000, p. 81).

Se cerchiamo di risolvere uno "strano anello" veniamo presi in una catena riflessiva, cioè in una oscillazione infinita tra i due termini contraddittori che, come in un gioco di specchi rimando uno all'altro determinando il fenomeno della indecidibilità.

Il paradosso non è soltanto logico o semantico come quello del mentitore ma è anche pragmatico. Nella vita di ogni giorno si verificano fenomeni di questo tipo. Un paradosso di per sé non è dannoso ma in alcuni casi può avere un effetto patogeno come è il caso del doppio legame. Il doppio legame è una situazione di indecidibilità nella vita di relazione che determina un effetto pragmatico.

Per doppio legame si intende "una situazione (1) in cui una persona è posta di fronte a messaggi contraddittori, (2) la cui natura non è immediatamente evidente perché celata o negata, o perché i

messaggi sono di livelli diversi, e (3) in cui non si può neppure scappare, né osservare e commentare efficacemente le contraddizioni" (Weakland e Jackson, 1958)

La teoria del "doppio legame" è stata usata dall'antropologo Bateson e dal gruppo di Palo Alto per spiegare in parte l'eziologia della schizofrenia studiando i paradossi dell'astrazione nella comunicazione. In altre parole, piuttosto che dare grande rilevanza al presunto trauma venne ipotizzato e poi studiato il contesto comunicativo e i modelli di interazione ripetitivi all'interno del nucleo familiare. La schizofrenia potrebbe derivare dall'effetto della continua esposizione a doppi legami sin dalla tenera età e dalla conseguente incapacità di discriminazione fra tipi logici.

Questa "abitudine mentale" sarebbe dunque il risultato dei contesti di apprendimento nei primi anni della vita del bambino.

Facciamo un esempio chiarificatore: Una madre comunica a parole il proprio amore per il figlio mentre a livello analogico (non-verbale) trasmette alcuni segnali di rifiuto, ansia, paura. A quel punto il bambino potrebbe riconoscere il messaggio di rifiuto, ma tale interpretazione lo porterebbe a pensare qualcosa di profondamente doloroso: "mia madre è cattiva", "mia madre non mi vuole bene". Poiché il bambino dipende per la propria sopravvivenza dal sostegno fisico e psichico dei propri genitori non può far altro che accettare ciò che la madre asserisce e ritenere di essere lui il "cattivo" per aver avvertito questa incongruenza e per aver dubitato dell'amore della propria madre. Ma anche se avesse preso per buone le manifestazioni d'affetto della madre, il figlio avrebbe comunque "perso", poiché ella si sarebbe tirata indietro. E se in seguito il figlio si fosse ritratto a sua volta — per rispettare la risposta della madre — avrebbe ricevuto una punizione del tipo "Ma come, non mi vuoi più bene?". Se invece avesse cercato di commentare la situazione sarebbe stato squalificato con risposte del tipo "non è assolutamente vero..." oppure "come puoi pensare cose così brutte sulla tua mamma".

Come rende esplicito questo esempio, non è sufficiente — per porre l'interlocutore in una situazione di doppio legame — la sola incongruenza tra i messaggi. La semplice presenza di ambiguità o contraddizione non dà luogo a un paradosso poiché occorre che ci sia un vero e proprio legame di esclusività e assolutezza fra le parti e una impossibilità a risolvere la situazione (indecidibilità). Nel doppio legame patogeno comunque si risponda si "perde":

"Un giovane che si era rimesso abbastanza bene da un episodio acuto di schizofrenia ricevette in ospedale la visita della madre. Era contento di vederla e istintivamente le passò il braccio intorno alle spalle, al che la madre si irrigidì. Egli ritirò il braccio e la madre allora gli chiese: "Non mi vuoi più bene?". Il ragazzo arrossì, ed ella disse: "Caro, non devi imbarazzarti così facilmente e aver paura dei tuoi sentimenti." Il paziente riuscì a stare con lei solo pochi minuti ancora e, dopo che se ne fu andata aggredì un infermiere e fu quindi sottoposto a una doccia fredda." (Gregory Bateson, Don D. Jackson, Jay Haley, John Weakland, *Verso una teoria della schizofrenia*, 1967, in Carlos E. Sluzki, Donald C. Ransom, *Il doppio legame*, Astrolabio, Roma 1979, p. 34)

Un altro esempio tipico di doppio legame è il cambiamento che una parte cerca di indurre sull'altra con frasi del tipo "Devi cambiare" a cui segue una serie di ingiunzioni a livelli differenti (come per esempio una serie di regole condivise a livello di collusione inconscia) secondo le quali sarebbe terribile se si cambiasse ("non cambiare"). Se poi il cambiamento ha effettivamente luogo la parte in causa viene punita oppure squalificata ("non sei cambiato per niente, eri molto meglio prima").

Le condizioni necessarie sono:

1. Due o più persone
2. Esperienza ripetuta
3. Una ingiunzione negativa primaria: "Non fare così o io ti punirò" oppure "Se non fai così io ti punirò"
4. Una seconda ingiunzione secondaria in conflitto con la prima a un livello più astratto e rinforzata, come la prima, da punizioni e da segnali che minacciano la sopravvivenza: "Non considerare questo come una punizione" - "non dubitare del mio amore" etc...
5. Un'ingiunzione terziaria negativa che proibisce alla vittima di abbandonare il campo: "Non lasciarmi, altrimenti sei dannato"
6. Infine, la serie completa di questi ingredienti non è più necessaria quando la vittima ha imparato a percepire il suo universo in termini di doppio legame. Può essere allora sufficiente una parte qualsiasi di una successione di doppio legame a scatenare panico o rabbia.

(Gregory Bateson, Don D. Jackson, Jay Haley, John Weakland, *Verso una teoria della schizofrenia*, 1956.)

Per quanto riguarda il punto 5. ricordo che "se la situazione di doppio legame si determina tra adulti, non è tanto l'emittente ad impedire al ricevente di sottrarsi agli effetti patogeni della comunicazione tramite l'ingiunzione negativa terziaria, quanto piuttosto è il ricevente stesso ad attribuire alla comunicazione un valore assoluto, interpretando il messaggio in forma totalizzante" (Camillo Loriedo, Angelo Picardi, *Dalla teoria generale dei sistemi alla teoria dell'attaccamento*, Franco Angeli, Milano 2000, p. 99)

L'ingiunzione resta paradossale sino a che si ritiene assolutamente necessario risolverla decidendo se è vera o falsa.

Ma fortunatamente esistono anche dei doppi legami terapeutici dove non c'è alternativa alla vittoria.

Direttive, compiti a casa, interventi metaforici e paradossali

Erickson in linea con un approccio pragmatico e comportamentale dava delle direttive e dei compiti a casa al cliente.

Secondo Haley tale pratica assolve vari scopi:

"1. Il principale fine della terapia è di fare in modo che le persone si comportino in maniera diversa e che diverse siano le esperienze vissute. Le direttive sono una maniera di rendere possibili questi cambiamenti.

2. Le direttive vengono usate per intensificare il rapporto con il terapeuta [...] Se la direttiva è qualcosa che le persone sono chiamate a svolgere durante la settimana, il terapeuta in certo modo rimane nelle loro vite per tutto questo periodo di tempo. [...]

3. Le direttive vengono usate per avere informazioni. [...] che facciano o meno ciò che il terapeuta ha detto di fare, che se lo dimentichino o che ci provino senza riuscirci, il terapeuta riceve informazioni che altrimenti non otterrebbe" (Jay Haley, *La terapia del problem-solving*, Nuova Italia Scientifica, 1985 Roma, p. 56)

Chiaramente in caso il cliente non metta in atto la direttiva, l'atteggiamento migliore del terapeuta è quello di considerare ciò come una sconfitta del cliente: non ha fatto uno sgarbo al terapeuta ma a lui stesso perché ha perso una opportunità di cambiamento (anche se a volte può essere utile la posizione down: dichiarare apertamente la propria sconfitta).

Alcuni terapeuti potrebbero non ritenere opportuno o etico un'approccio eccessivamente direttivo. Secondo Haley la questione non si pone poiché tutto ciò che accade in terapia può essere inteso come una direttiva. Il terapeuta se non vorrà dirigere in maniera esplicita lo farà in maniera implicita:

"Ci possono essere occasioni in cui il terapeuta non vuole assumersi la responsabilità di dirigere il comportamento altrui. Per esempio, qualcuno potrebbe chiedere: "dovrei lasciarlo il mio lavoro?" o "dovrei divorziare da mia moglie?"; in questo caso è bene rispondere: "questo è qualcosa che devi scegliere da solo". Tuttavia, se il terapeuta ha delle opinioni su simili decisioni, queste vengono in ogni caso comunicate attraverso ciò che il terapeuta dice apertamente o implicitamente, con il tono di voce e il modo in cui si muove." (Id. *ibid.*, p. 57)

La terapia breve strategica secondo Haley è come una partita a scacchi nella quale occorre conoscere le regole del gioco, le tattiche dell'avversario e avvalersi di una serie di strategie consolidate al fine di dare scacco matto.

La differenza fondamentale da una partita di scacchi è che la terapia è un gioco a forma diversa da 0, vale a dire che non prevede un vincitore o un vinto: i giocatori perdono o vincono insieme.

Terapia breve strategica

Tramite lo studio del lavoro di Erickson – inizialmente da parte di Jay Haley e John Weakland – si poté constatare come l'approccio terapeutico di Erickson consistesse nell'applicazione pragmatica delle idee che si stavano sviluppando a Palo Alto con il progetto di ricerca promosso da Bateson intorno ai "paradossi dell'astrazione nella comunicazione".

In effetti le prescrizioni paradossali utilizzate da Erickson erano in linea con i principi matematici della teoria dei tipi logici da cui si sviluppò il modello di doppio legame, con la teoria dei sistemi e con la cibernetica. Per esempio Erickson comunicava a più livelli, prescriveva il sintomo o incoraggiava paradossalmente la resistenza, entrava in contatto con un solo paziente e finiva per curare l'intera famiglia, faceva ampiamente ricorso all'"effetto valanga" ecc.

In seguito, grazie allo studio dell'approccio Ericksoniano e grazie agli ulteriori contributi di Paul Watzlawick, Richard Fisch e Don Jackson, si è messo a punto un modello di terapia breve strategica.

Le basi teoriche della terapia strategica le troviamo nel libro *Change* nel quale si integrano brillantemente i modelli del cambiamento umano con modelli matematici presi a prestito dalla teoria dei tipi logici di Russell e Whitehead e dalla teoria dei gruppi.
(Paul Watzlawick, John H. Weakland, Richard Fisch, *Change*, Astrolabio, 1974 Roma)

La terapia breve parte dal presupposto che il problema si regge sulle "tentate soluzioni" del paziente e delle persone che gli stanno intorno che, piuttosto che risolvere la questione, finiscono per retroagire sul problema complicandolo. Il primo passo della terapia è la comprensione del funzionamento del sintomo – inteso come un sistema cibernetico autopoietico – nella situazione attuale della persona piuttosto che ricercare le sue cause originarie in un lontano passato.

Trovato il modo in cui si mantiene il problema si può passare a un intervento paradossale e indiretto che contribuisca alla "rottura del sistema percettivo-reattivo "rigido" del soggetto attraverso la rottura del meccanismo contorto di "tentate soluzioni" che mantengono il problema, e del groviglio di retroazioni interpersonali che si vengono a costruire su questa base." (Giorgio Nardone, Paul Watzlawick, *L'arte del cambiamento*, Ponte alle Grazie, Milano 1999, p. 36)

Se si segue un approccio di questo tipo il cambiamento può anche essere improvviso così come accade spesso in natura. L'importante è individuare le regole fondamentali che governano il sistema per poi modificarle: "I teorici del sistema hanno parlato di ps come di quel punto nodale su cui converge il massimo coefficiente di funzioni essenziali al mantenimento proprio di un dato sistema. Essi definiscono il ps come il punto, mutando il quale si ha il massimo cambiamento del sistema con un minimo dispendio energetico." (M. Selvini Palazzoli, L. Boscolo, G. Cecchin, G. Prata, *Paradosso e controparadosso*, Feltrinelli, 1975 Milano, p. 59)

Se vogliamo trovare il punto nodale occorre fare particolare attenzione alle ridondanze del sistema. Per ridondanze si intende tutte quelle sequenze interattive aventi carattere ripetitivo. Se un ridondanza diventa prevedibile e si verifica in stretta relazione con un altro evento (per esempio soluzione-problema-soluzione) possiamo star certi che abbiamo trovato una regola che governa il sistema.

La persona non riesce a risolvere la sua problematica perché cerca la soluzione all'interno del modello del mondo che ha prodotto il problema.

Costui potrà dirvi che ha cercato di risolvere il problema in tutti i modi possibili. A un'analisi più attenta si troverà che le tentate soluzioni facevano parte della stessa classe di risposte (per esempio punire con il silenzio, con le botte oppure sgridando). Queste soluzioni, in quanto appartenenti allo stesso livello logico, non erano sufficientemente diverse fra di loro e quindi non producevano quella differenza che fa una differenza.

Quando la soluzione non sortiva i risultati desiderati, il cliente, il più delle volte si impelagava in una sorta di escalation simmetrica con il problema impiegando maggiori dosi dello stesso rimedio.

In tal senso più cerca di cambiare e di migliorare la situazione e più questa tende a rimanere la stessa. Si dice che la persona è presa in un gioco senza fine. È come se fosse vittima di in una sorta di incantesimo. Simile a all'ubriaco della barzelletta cerca la chiave sotto il lampione perché lì c'è luce piuttosto che cercarla altrove. In altre parole il sistema è prigioniero delle sue regole e non è in grado di produrre dal suo interno una regola per il cambiamento delle sue regole (una metaregola).

Le origini di questo atteggiamento sono da ritrovarsi nella logica binaria del tipo o/o (doverizzazioni, catastrofizzazioni, assolutizzazioni) che non consente quella "visione multioculare" del problema necessaria a risolverlo.

A questo punto occorre distinguere due tipi di cambiamento.

Un cambiamento di tipo 1 che fa riferimento alle premesse del sistema. Tale tipo di cambiamento una volta messo in atto lascia il sistema invariato.

Poi vi è un cambiamento di tipo 2 che non fa riferimento alle premesse del sistema e quindi dall'interno del sistema può apparire paradossale, illuminante o assurdo. Tale cambiamento cambia il sistema stesso:

"Facciamo un esempio di tale distinzione in termini più comportamentistici. Una persona che ha un incubo può fare molte cose nel suo sogno: correre, nascondersi, lottare, strillare, saltare da un dirupo, ecc. ma nessun cambiamento da uno qualunque di tali comportamenti a un altro porrebbe mai fine all'incubo. *D'ora in poi ci riferiremo a questo tipo di cambiamento come al cambiamento 1.* L'unico modo di uscir fuori da un sogno implica il cambiamento dal sognare all'esser desti. L'esser desti, evidentemente, non fa più parte del sogno, ma è un cambiamento a uno stato completamente diverso. *D'ora innanzi ci riferiremo a questo tipo di cambiamento come al cambiamento 2.*" (Paul Watzlawick, John H. Weakland, Richard Fisch, *Change*, Astrolabio, 1974 Roma, p. 27)

Si potrebbe pensare che occorra una ridefinizione cognitiva della realtà del cliente per compiere il salto di livello logico necessario a uscire dalla gabbia nella quale si è imprigionato. In effetti, un risultato finale del cambiamento di tipo 2 è la creazione di un sistema di punteggiatura alternativo della realtà. Tuttavia un intervento cognitivo anche se orientato all'*hic et nunc* può essere estremamente lungo e laborioso.

Anche una terapia di tipico esclusivamente comportamentale seppur breve può incontrare notevoli resistenze, poiché ogni sistema ha una tendenza naturale all'omeostasi e quindi a rifuggere dal nuovo. A questo punto entra in gioco l'intervento indiretto e suggestivo alla Milton Erickson che può scardinare le premesse epistemologiche del soggetto a partire da un intervento di tipo comportamentale che, tramite trabocchetti o benefici imbrogli permette di "solcare il mare all'insaputa del cielo".

La resistenza tra l'altro, ci insegna Erickson, non va considerata un nemico poiché contiene quella pulsione che, se canalizzata in modo diverso, provoca la risoluzione del sintomo.

Potremmo definire questa terapia una terapia comportamentale che fa tesoro del costruttivismo, della cibernetica, della terapia sistemica e dell'ipnosi.

Si può anche qualificare come una ipnoterapia senza trance (Giorgio Nardone, *L'arte del cambiamento*, Ponte Alle Grazie, p. 75).

Anche se a mio parere risulta coerente con l'approccio Ericksoniano definirla come una terapia ipnotica senza un'induzione formale di trance.

Se consideriamo uno stato di coscienza come la risultate dell'interazione di diverse variabili: pensieri, emozioni, fisiologia, comportamento, ambiente; ci rendiamo conto che agendo su una o più di queste variabili noi possiamo cambiare uno stato di coscienza e quindi anche la realtà percepita – considerando che la realtà psichica è funzione dello stato di coscienza.

Così è possibile cambiare la mappa del mondo a partire dal comportamento innescando le cosiddette "esperienze emozionali correttive".

Il termine "esperienze emozionali correttive" è frutto del lavoro pionieristico sulla terapia breve sviluppato da Franz Alexander e il suo collaboratore French ed è descritto nell'opera: "Psychoanalytic therapy: principles and applications" del 1946.

Gli autori ritengono inutile un'analisi lunga e laboriosa poiché il paziente sta "soffrendo non tanto per i propri ricordi quanto per la sua incapacità di fronteggiare i problemi reali del momento."

Il fondamento di questa forma di terapia consiste nell'intensità del lavoro in tempi brevi e nella famosa esperienza emozionale correttiva: "questa nuova esperienza correttiva può essere fornita, dalla relazione di transfert, da nuove esperienze di vita, o da entrambe".

Queste esperienze vengono indotte attraverso prescrizioni comportamentali costruite su misura per il cliente (utilizzo e distrazione dell'emisfero dominante) e tramite una logica isomorfa alla sintomatologia stessa (utilizzando il linguaggio dell'emisfero non dominante).

Troviamo così una serie di ingiunzioni e prescrizioni paradossali del tipo: "Sii spontaneo!".

Se un comportamento sintomatico viene prescritto comincia a perdere la sua qualità spontanea. A questo proposito si racconta in un'antica storiella che una volta una formica chiese ad un millepiedi 'Mi vuoi dire come fai a camminare così bene con mille piedi insieme, mi spieghi come riesci a controllarli tutti contemporaneamente?' Il millepiedi cominciò a pensarci su e non riuscì più a muoversi e a camminare.

Tali prescrizioni "devono essere ingiunte in un linguaggio lento e scandito, ripetendo varie volte l'ingiunzione, e presentate al paziente negli ultimi minuti della seduta. È evidente l'analogia con la tecnica dell'induzione alla trance ipnotica.

In effetti, come nell'induzione ipnotica, quanto più il terapeuta riesce a caricare di suggestione la prescrizione, tanto meglio questa sarà eseguita e maggiore sarà la sua efficacia." (Giorgio Nardone, L'arte del cambiamento, Ponte Alle Grazie, p. 98)

I "benefici imbrogli" per quanto semplici possano apparire riescono a scardinare il sistema percettivo e reattivo perché lo attaccano indirettamente su più punti (comportamentale, emotivo ed infine cognitivo). In effetti perché un cambiamento possa essere realizzato in tempi brevi occorre una ristrutturazione non solo cognitiva ma anche e soprattutto emotiva.

L'importanza delle emozioni sembra essere confermata anche dalle ricerche neurologiche.

In passato si credeva che i segnali provenienti dagli organi di senso giungessero alle aree della neocorteccia deputate all'elaborazione delle informazioni, per poi – una volta decodificati e classificati – venir inviati al sistema limbico e produrre una risposta. In realtà le ricerche del neuroscienziato Joseph LeDoux sembrano dimostrare che esistono delle vie neuronali capaci di aggirare la neocorteccia. Tali vie dal talamo raggiungono immediatamente l'amigdala per elicitarne delle risposte emotive che non passano il vaglio della elaborazione cognitiva.

C'è da dire che fortunatamente la corteccia e in particolare i lobi frontali hanno – in virtù di una serie di fibre connettive che li collegano all'amigdala – la possibilità di controllare le reazioni emotive disfunzionali, infatti la terapia cognitiva si occupa principalmente di questo. Rimane comunque il fatto che "ci sono molte più connessioni dall'amigdala alla corteccia che viceversa. Così, mentre le parti più sofisticate del cervello sono in grado di esercitare un qualche controllo sui loro compatrioti spesso sfrenati, il cervello emotivo ha molte più possibilità di condizionare i centri cerebrali superiori." (Ian H. Robertson, *Il cervello plastico*, Rizzoli, 1999, p. 227)

Così una esperienza traumatica o una esperienza emozionale correttiva ha un impatto maggiore sulla rete neuronale poiché attiva una porzione più vasta di tessuto nervoso.

Anche la teoria della scuola psicanalitica di San Francisco è in linea con quanto affermato finora. I fondatori Joseph Weiss e Harold Sampson sono giunti alla conclusione che un cambiamento analitico può intervenire anche senza una specifica interpretazione secondo i dettami dell'analisi classica. Per esempio, una particolare esperienza relazionale all'interno della terapia può funzionare come una sorta di ristrutturazione nei confronti delle credenze disfunzionali del cliente.

Stabilità/cambiamento

È la richiesta di piccoli e quasi insignificanti cambiamenti che caratterizza la terapia breve. Al contrario, la richiesta di grandi e definitivi cambiamenti porta la persona a impelagarsi in una terapia a lungo termine (un gioco senza fine).

Secondo il modello cibernetico stabilità e cambiamento, come qualsiasi altra coppia di opposti, si genera a partire da una relazione complementare e ricorsiva poiché ogni cosa esiste assieme al suo opposto.

Se il terapeuta si concentra solo sulla stabilità o solo sul cambiamento rischia di lasciare il sistema invariato orientandosi verso un cambiamento di tipo 1. In natura non esiste l'immobilità assoluta o il cambiamento assoluto. Per esempio un 'ciclo omeostatico' è un processo ricorsivo che prevede una continua autocorrezione: il funambolo mantiene il suo equilibrio (la stabilità) dondolandosi continuamente (il cambiamento):

"Prescrivere il sintomo fissando contemporaneamente un'altra seduta per lavorare sul problema, per esempio, è un modo per richiedere tanto la stabilità quanto il cambiamento.

D'altra parte, è anche possibile proporre ambedue i messaggi a una famiglia che riferisce la scomparsa del sintomo: ossia metterla in guardia contro una ricaduta, offrendo contemporaneamente un periodo di vacanza dalla terapia." (Bradford P. Keeney, *La Mente nella terapia*, Astrolabio, Roma 1986, p.56)

La cosa curiosa è che le tecniche paradossali usate in ipnosi per superare la resistenza del cliente sono particolarmente utili anche per risolvere dei sintomi.

La resistenza in ipnosi presenta analogie con il comportamento sintomatico: la persona dice che non riesce ad andare in trance anche se vorrebbe farlo.

È proprio la natura paradossale del sintomo ("vorrei non farlo eppure sono io a farlo") che ha reso l'ipnosi (con le sue varie mosse controparadossali del tipo "Sii spontaneo" - "Disubbidiscimi") lo strumento di indagine privilegiato e il laboratorio per la creazione di sintomi nevrotici e psicotici "artificiali" e per la loro risoluzione.

Erickson con la terapia strategica trasporta queste tecniche dalla seduta ipnotica all'interazione terapeutica senza induzione formale di trance.

La tecnica molto schematicamente è questa: accettare la resistenza del cliente e incoraggiarla in modo da porla sotto il proprio controllo. A quel punto Erickson introduce dei piccoli cambiamenti nel comportamento sintomatico fino al momento in cui non si verifica una trasformazione.

Secondo Haley questo metodo funziona in base a questo principio: "Se si descrive il comportamento sintomatico come una modalità appresa dal paziente per limitare il comportamento degli altri, il fatto che il terapeuta glielo imponga gli impedisce di utilizzarlo in tal senso." (Jay Haley, *Le strategie della psicoterapia*, Sansoni, 1974 Firenze, p. 93)

La prima mossa strategica consiste nella connotazione positiva del sintomo (ricalco) che permette l'accesso al sistema e la possibilità di prescrivere il sintomo (guida) poiché non sarebbe possibile prescrivere qualcosa che sino allora era stato criticato (M. Selvini Palazzoli, L. Boscolo, G. Cecchin, G. Prata, *Paradosso e controparadosso*, Feltrinelli, 1975 Milano, p. 65).

Se il sistema venisse connotato negativamente l'attenzione verrebbe posta prematuramente sul cambiamento con il rischio di resistenza, chiusura o boicottamento nei confronti della terapia.

In effetti, un atteggiamento di questo tipo sarebbe sconsigliato poiché "si traccerebbe una linea arbitraria di demarcazione fra due caratteri ugualmente funzionali in ogni sistema [...] quasi si trattasse di antinomie, laddove la tendenza omeostatica sarebbe di per sé "cattiva" e la capacità di trasformazione di per sé "buona" (M. Selvini Palazzoli, L. Boscolo, G. Cecchin, G. Prata, *Paradosso e controparadosso*, Feltrinelli, 1975 Milano, p. 66)

Dalla reciproca interazione di queste due tendenze (Eros e Thanatos) sorge la vita organica. Ogni stabilità prevede una buona quota di trasformazione così come la trasformazione non può prescindere da una certa tendenza omeostatica altrimenti non sarebbe altro che una rivoluzione: "La loro combinazione si svolge circolarmente secondo un continuum, sostituendo al modello lineare dell'"o/o" quello circolare del "più o meno" (p. 66)

Occorre invece riconoscere al sistema un suo bisogno elementare: la stabilità. Un sistema sollecitato troppo pesantemente e prematuramente rischia di andare in pezzi.

Un cambiamento di tipo 1 è un cambiamento che ragiona per poli di opposti escludentesi.

Così nelle terapie si può verificare l'intervento drastico che vuole il cambiamento a tutti i costi anche con l'uso della forza, l'elettroshock, la catarsi, l'internamento o altro oppure si trovano gli interventi che hanno come unico scopo il ristabilimento dell'equilibrio, in altre parole la guarigione consiste nel riportare la calma, la stasi originaria, la restitutio in pristino.

Dal mesmerismo si diramano due culture per la "cura" dell'uomo: la prima si fonda sulla catarsi, e si trasforma in seguito nell'elettroshock, nelle droghe eccitanti e nella musica techno.

L'altra si fonda sul sonnambulismo, si manifesta in seguito con i calmanti, gli psicofarmaci, la musica New Age e le droghe come l'eroina.

Invece che la morte realizzata tutta in un colpo solo (vedi Heaven's Gate, Tempio del Sole, The Family...) ci si può dare la morte lentamente con la droga oppure con la meditazione, anestetizzandoci al dolore e al disagio della civiltà.

Ricapitolando: La prima fase consiste nell'accoglimento della famiglia o del cliente. Il cliente sta fuggendo dal dolore poiché il suo equilibrio è minacciato e avverte una grossa distonia. Il terapeuta viene incontro al cliente definendosi non solo un alleato della tendenza omeostatica ma anche colui che la prescrive e che finirà quindi per regolarla introducendo degli elementi che producano un rumore significativo (una differenza che fa una differenza).

Il terapeuta assume il ruolo di regolatore del sistema. Se prendiamo l'esempio di una macchina autocorrettiva come la macchina a vapore notiamo che "Il regolatore è, essenzialmente, un organo di senso o trasduttore che riceve una funzione della *differenza* tra la velocità effettiva della macchina e una velocità ideale o prestabilita. Quest'organo di senso trasforma queste differenze in differenze contenute in qualche messaggio efferente, diretto ad esempio all'alimentazione di carburante o al freno. Il comportamento del regolatore, in altre parole, è determinato dal comportamento delle altre parti del sistema e, indirettamente, dal suo stesso comportamento precedente." (Gregory Bateson, *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano 1976, p. 347)

Questo metodo è particolarmente efficace con un soggetto che fa resistenza, perché non c'è nulla a cui resistere. In un certo senso questa procedura è simile a una terapia estremamente non direttiva; il paziente viene in seduta per essere aiutato e il terapeuta non fa e non dice nulla. Uno dei due deve pur fare qualcosa, così il paziente attua un cambiamento. (Jay Haley, *Le strategie della psicoterapia*, Sansoni, 1974 Firenze, p. 54) Anche la terapia non direttiva per esempio di Carl Rogers è un modo molto efficace di persuasione – il famoso mirroring che viene utilizzato anche in ipnosi: "Per esempio, Milton Erickson una volta invitò un soggetto sul podio da dove egli parlava per una dimostrazione. Quando la donna gli si avvicinò, Erickson non si mosse e la donna entrò in trance. Quando gli chiesero come poteva essere successo, Erickson spiegò: "Era venuta sul podio di fronte a tutta quella gente per essere ipnotizzata e io non facevo e dicevo niente. Chiaramente uno dei due deve fare qualcosa, così lei entrò in trance".

La mossa del mirroring proposta da Carl Rogers si può intendere anche in questo modo: il terapeuta diventa uno strumento di biofeedback per il cliente, se questi vuole una risposta differente deve cominciare a cambiare.

A questo proposito è curiosa la prescrizione paradossale di Erickson ai clienti – in fase diagnostica – di tacere qualcosa: "Molti ritengono che consigliare al paziente di tacere potrebbe incoraggiarlo in tal senso. Ma col paziente psichiatrico non è necessariamente così: se è vero infatti che egli può avere più di un motivo per non dare informazioni sui suoi problemi, ciò che non deve mai essere dimenticato è che una delle ragioni principali del suo silenzio è il vantaggio che gliene deriva nel rapporto col terapeuta. [...] Questa manovra non risulta più utile se il terapeuta gli suggerisce proprio quel comportamento. [...] (Jay Haley, *Le strategie della psicoterapia*, Sansoni, 1974 Firenze pp. 78-79)

L'Hybris simmetrica

I giochi patologici si fondano su una errata epistemologia definita dal Centro per lo studio della famiglia di Milano l'Hybris simmetrica: la presunzione di arrivare, prima o poi, al controllo unilaterale della relazione sino al dominio del sistema. Tale epistemologia lineare non tiene conto della natura circolare della relazione: "Infatti nessuno può avere il controllo lineare in una interazione che di fatto è circolare" (M. Selvini Palazzoli, L. Boscolo, G. Cecchin, G. Prata, *Paradosso e controparadosso*, Feltrinelli, 1975 Milano, p. 38)

Per il principio dell'interazione non istruttiva, un essere umano, in quanto sistema autopoietico (capace di organizzarsi autonomamente) non può essere controllato unilateralmente dall'esterno. Per esempio, gli effetti di una terapia ipnotica restano comunque al di fuori del controllo del terapeuta. L'interazione fra due organismi viventi, in questo caso fra ipnotista e ipnotizzato, comporta l'induzione di una perturbazione nel soggetto ipnotico che finisce col rispondere secondo la sua particolare struttura. Il soggetto ipnotico risponderà positivamente solo a quegli stimoli per lui significativi e integrabili nei cicli che definiscono la sua organizzazione. Da ciò deriva la particolare importanza delle tecniche di ricalco e guida per garantire l'"accoppiamento strutturale" fra le due parti interagenti. Se l'induzione è stata efficace è possibile che il sistema vada incontro a una sua ristrutturazione che consente l'emergere di nuove proprietà.

I due partners del gioco, in realtà, per quanto continuano a lamentarsi sono vincolati da una lealtà segreta, essi non vogliono che il gioco finisca: "I due partners [...] sono ugualmente inseparabili, vittime complici di uno stesso gioco, uniti insieme da una stessa paura: non quella di perdere l'altro come persona, ma come partner del gioco" (M. Selvini Palazzoli, L. Boscolo, G. Cecchin, G. Prata, *Paradosso e controparadosso*, Feltrinelli, 1975 Milano, p. 38)

La persona è affezionata al gioco, se perde il partner farà di tutto per trovarne un altro e alla fine ci riuscirà.

In effetti, "il doppio legame non può essere – per la natura della comunicazione umana – un fenomeno unidirezionale".

Un'ingiunzione paradossale elicitava una serie di risposte altrettanto paradossali che gettano anche il "doppio-legatore" in una situazione insostenibile.

Per esempio, colui che si dichiara pazzo e chiede di essere aiutato per poi ogni volta frustrare il soccorritore è a sua volta – malgrado l'apparente condizione di potere e controllo nella relazione – schiavo del gioco, perché diventò pazzo proprio per lealtà estrema al gioco che ora vorrebbe vincere.

Anche la parte che per giungere al controllo della relazione impone delle ingiunzioni paradossali alla fine viene impelagata nella stessa trappola che aveva creato e non riuscirà a districarsene, in quanto riceverà da parte dell'altro giocatore una risposta uguale e contraria, un controparadosso. Per esempio la moglie insiste gridando che il marito deve imparare a essere una persona che si fa valere. Il marito allora comincia a sentirsi depresso e chiede l'aiuto della moglie perché da solo proprio non ce la fa. Poi per ogni consiglio che riceve risponde: che peccato non è ancora abbastanza..., Sì... ma.

Oppure prendiamo il caso del genitore che ingiunge al figlio di cambiare spontaneamente; il figlio in risposta a tale comunicazione paradossale comincia con l'apparire assente facendo intendere che non è lì per ricevere le sue critiche perché si trova altrove. Il fatto è che "Le comunicazioni paradossali tendono a ""legare" tutti coloro che vi partecipano" (Camillo Loriedo, Angelo Picardi, *Dalla teoria generale dei sistemi alla teoria dell'attaccamento*, Franco Angeli, Milano 2000, p. 94)

Nelle interazioni di questo tipo si avverte – in virtù dell'hybris simmetrica – una continua e sotterranea ostilità e tensione che viene continuamente disconfermata dalle parti.

La terapia paradossale invita il cliente a lasciare la presa per uscire dal gioco senza fine nel quale si era impelagato. Quando il cliente finirà di ostinarsi a voler giocare e vincere questi giochi patologici (impegnandosi sempre più) e si orienterà verso nuovi orizzonti potrà dirsi guarito.

Il sintomo (la stabilità disfunzionale), era solo la spia di un cambiamento necessario al sistema. Secondo Bradford Keeney è possibile riformulare il sintomo come uno sforzo del sistema verso livelli di autocorrezione più elevati. (Bradford P. Keeney, *L'estetica del cambiamento*, Astrolabio, 1985 Roma, p. 179) Il Piano inconscio è arrivare a dimostrare che l'autocontrollo è inefficace e assurdo e il terapeuta si allea con questo piano inconscio volto alla "guarigione".

Il paradosso "Sii spontaneo" insegna al cliente che il controllo non è possibile (determinare volontariamente un sintomo così come tentare di eliminarlo con la forza della volontà) perché il sintomo è come un gatto dentro a un sacco, che più lo tieni dentro e più questo graffia, si divincola e alla fine rompe il sacco ed esce fuori veramente imbestialito.

Pietra miliare di questo approccio è il saggio di Bateson sull'alcolismo ("La cibernetica dell'io': una teoria dell'alcolismo")

Secondo Bateson l'intossicazione da alcool non è altro che la spia di un problema epistemologico: l'ubriacatura è un tentativo maldestro (potremmo dire una falsa soluzione) per tentare di cambiare il modo di essere sobrio. Grazie all'alcool l'alcolista cambia momentaneamente la sua epistemologia fondata sul dualismo – quindi sulla simmetria – e le tensioni, le paure possono svanire così come la sua ossessione per il controllo: "Egli si sente nelle vene il calore fisiologico dell'alcool e, in molti casi, sente anche un corrispondente calore psicologico verso gli altri [...] cioè l'alcool gli permette la complementarietà nei rapporti che lo circondano" (Gregory Bateson, *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano 1976, p. 363)

Secondo la filosofia dell'A.A. (Alcolisti Anonimi) l'alcolizzato che ritiene di potersi controllare e di convivere con la sua patologia non ha ancora toccato il fondo e quindi non è ancora pronto al cambiamento.

Se l'alcolista si presenta ma non vuole ancora ammettere la sua malattia e il suo stato di impotenza viene invitato a continuare pure a bere e a provare a controllarsi. Le numerose sconfitte che seguiranno hanno in realtà un proposito, un Piano inconscio del sistema – volto alla "guarigione" – tramite la dimostrazione che l'autocontrollo è inefficace e assurdo, perché semplicemente non funziona (Gregory Bateson, *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano 1976, p. 361). Si tratta di una sorta di *reductio ad absurdum* della epistemologia simmetrica.

Solo a quel punto l'alcolizzato sarà pronto per un mutamento di paradigma che consiste sostanzialmente nell'accettare e fare propri i due principi fondamentali dell'A.A.:

1. Abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte all'alcool, che la nostra vita era ingovernabile.
2. Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi potrebbe renderci la salute.

Si tratta dell'ammissione di essere parte di un sistema più ampio che non possiamo controllare.

Il sintomo come manovra strategica

L'opera di Haley (*Le strategie della psicoterapia*, Sansoni, 1974 Firenze) è particolarmente interessante il filone delle terapie brevi perché tratta delle strategie utilizzate dal cliente e dallo psicoterapeuta per manovrarsi reciprocamente e quindi introduce il concetto di terapia strategica. Così facendo posta il focus dell'attenzione: il sintomo non è più una difesa contro un contenuto mentale ma un modo per relazionarsi con una altra persona (p. 34)

"Quale è la struttura di un sintomo indipendentemente dal suo contenuto?"

Secondo Haley un sintomo è caratterizzato da una comunicazione paradossale: "Il paziente fa qualcosa in modo eccessivo, o evita di fare qualcosa, e segnala che non dipende dalla sua volontà perché non può fare altrimenti" (p. 35)

In questa affermazione troviamo una incongruenza tra il livello di contenuto (faccio o non faccio qualcosa) e il livello della metacomunicazione (ma bada, non sono io a farlo!).

Per esempio una moglie che soffre d'ansia, attraverso il suo comportamento definisce la relazione col marito in questi termini: "Prenditi cura di me!"

Impone cioè una ingiunzione paradossale:

1. Dimmi cosa devo fare
2. Ubbidisci al mio ordine

Malgrado la moglie sembri porsi in una posizione passiva è lei che ha impostato la relazione tramite l'ingiunzione paradossale anche se nega di aver il controllo.

Si può quindi giungere a formulare l'ipotesi che "la psicopatologia è un metodo per ottenere il controllo di una relazione" (p. 43)

Attraverso una serie di comunicazioni implicite ed esplicite, verbali e non verbali le parti giungono a una collusione in buona parte inconscia.

Questo accordo segreto fra le parti si perpetua perché garantisce un certo equilibrio del sistema: attraverso il sintomo entrambi posso giungere a una formazione di compromesso.

L'ipnotista e il soggetto ipnotico

La domanda che si pone Haley è: "Quali sequenze comunicative tra l'ipnotista e il soggetto producono il comportamento comunicativo tipico di una persona in trance?" (Jay Haley, *Le strategie della psicoterapia*, Sansoni, 1974 Firenze, p. 57)

Un determinato comportamento (la trance) può essere compreso solo se viene situato nel contesto più ampio nel quale esso si manifesta: il sistema ipnotizzatore-ipnotizzato. A nulla serve porre l'attenzione su un solo polo evidenziando magari i "poteri" dell'ipnotista oppure la suggestionabilità dell'ipnotizzato.

Analizzando la sequenza di questa interazione troviamo che una caratteristica tipica dell'induzione è il passaggio progressivo da richieste di risposte volontarie del tipo: siediti, metti le mani sulle ginocchia, fissa un punto a richieste di risposte involontarie del tipo pesantezza degli occhi, rilassamento, levitazione del braccio mediante ingiunzioni paradossali che si possono riassumere in "Sii spontaneo".

In seguito, la relazione si evolve sino a stabilizzarsi in una interazione di tipo complementare con l'ipnotista che assume il ruolo up.

L'ipnotista usa una serie di strategie per giungere a ciò: a un certo punto per ratificare la trance può sfidare apertamente il soggetto a tentare di fare qualcosa che gli è stato detto che non sarà in grado di fare o tentare di non fare qualcosa che comunque avverrà. (Jay Haley, *Le strategie della psicoterapia*, Sansoni, 1974 Firenze, p. 58)

Per esempio "Prova ad aprire gli occhi", l'ordine di aprire gli occhi è commentato da un ulteriore messaggio (digitale oppure analogico) trasmesso sullo stesso canale o su uno differente: "tienili chiusi" - "non riuscirai ad aprirli"

Può accadere che a questa "apertura" il cliente risponda con un contromossa ponendosi simmetrico.

L'ipnotista normalmente risponde con una ulteriore ingiunzione paradossale: incoraggia la resistenza: "Resistimi!" - "Disubbidiscimi". In questo modo ridefinisce la resistenza: se il cliente resiste sta obbedendo. Tramite questa abile ristrutturazione la manovra del cliente viene trasformata da simmetrica a complementare.

A partire da queste premesse si può arrivare a definire "l'ipnosi come "uno stile particolare di comunicazione".

In altre parole, la costante nella relazione ipnotizzatore-ipnotizzato è lo sforzo da parte dell'ipnotista di definire la relazione come complementare (Jay Haley, *Le strategie della psicoterapia*, Sansoni, 1974 Firenze, p. 61).

Tale risultato viene realizzato tramite una serie di ingiunzioni paradossali (riassumibili in "Sii spontaneo" e "Disubbidiscimi").

Ricordiamo che: "Quando due persone tentano di controllare il tipo di relazione limitando il comportamento l'uno dell'altro, è evidente che la persona che pone le direttive paradossali "vince". L'altra persona non può definire la relazione ubbidendo agli ordini o rifiutando di ubbidire, perché gli si chiede di fare le due cose contemporaneamente" (Jay Haley, *Le strategie della psicoterapia*, Sansoni, 1974 Firenze, p. 49)

Il soggetto posto in una "situazione impossibile" è portato anch'esso a rispondere in modo paradossale col comportamento tipico della trance:

L'ipnotista dice "Fà ciò che ti dico, ma non fare ciò che ti dico" e il soggetto risponde: "Faccio ciò che mi dici, ma non sono io a farlo" (Jay Haley, *Le strategie della psicoterapia*, Sansoni, 1974 Firenze, p. 71)

A un'ulteriore analisi della situazione si evince che, a differenza di altre relazioni in cui una parte ordina e l'altra esegue in questo caso l'ipnotista impedisce al soggetto non solo di porsi simmetrico ma anche complementare: se il soggetto risponde prontamente alle suggestioni egli sta

manifestando una resistenza velata, a questo punto l'ipnotista chiede al cliente di porsi simmetrico con l'ingiunzione paradossale: "Disubbidiscimi":

"In realtà, il paradosso impedisce sia il comportamento simmetrico che quello complementare. Così come non è possibile rifiutarsi di rispondere a delle istruzioni paradossali (rispondere cioè in un modo simmetrico), non è possibile nemmeno rispondere in modo complementare perché una delle istruzioni è quella di non rispondere" (Jay Haley, *Le strategie della psicoterapia*, Sansoni, 1974 Firenze, p. 72)

Il paradosso è per sua natura irrisolvibile, tale irrisolvibilità arriva a interrompere l'attività pianificatrice del soggetto che lascia il controllo della relazione nelle mani dell'ipnotista. (Jay Haley, *Le strategie della psicoterapia*, Sansoni, 1974 Firenze, p. 73)

George Miller, Eugene Galanter, Karl Pribram, nell'opera *Piani e struttura del comportamento* descrivono l'attività pianificatrice dell'uomo secondo degli schemi d'azione che possono essere scomposti e analizzati a più livelli come il linguaggio:

"Questo tipo di organizzazione del comportamento è senza dubbio più evidente nel comportamento verbale umano. I fonemi individuali sono organizzati in morfemi, i morfemi vengono uniti per formare i sintagmi (phrases), questi in sequenza appropriata formano una frase (sentence), e una stringa di frasi forma l'enunciato (utterance). La completa descrizione dell'enunciato implica tutti questi livelli." (George A. Miller, Eugene Galanter, Karl H. Pribram, *Piani e struttura del comportamento* Franco Angeli Editore, 1973 Milano, p. 29)

Secondo gli autori l'uomo crea una "organizzazione gerarchica del comportamento" e un Piano è l'equivalente di un programma di un calcolatore capace di determinare una particolare strategia d'azione: "Un Piano è ogni processo gerarchico nell'organismo che può controllare l'ordine in cui deve essere eseguita una serie di operazioni." (Id., *Ibid.*, p. 32)

L'uomo non potrebbe neanche alzarsi dal letto senza piani cioè senza una serie di schemi comportamentali. Infatti i Piani sono inerenti alla conoscenza normativa e pragmatica della vita quotidiana che mi permettono di orientarmi nel mondo attraverso una serie di routines che si sono cristallizzate grazie alla ripetizione. Una volta "cablati" questi schemi di comportamento possono essere riprodotti senza lo sforzo cognitivo originario.

Nell'ipnosi si pone proprio questa questione, come fare in modo che una persona smetta di fare i propri Piani e accetti di eseguire il Piano suggerito dall'ipnotista.

Secondo l'autore in ipnosi avviene qualcosa di simile al sonno profondo: il soggetto elimina il proprio linguaggio interno col quale elabora normalmente i suoi Piani d'azione e a questo subentra la voce dell'ipnotizzatore. E per avvalorare la loro tesi riportano le descrizioni di Weitzenhoffer circa l'incapacità o la difficoltà a parlare dei soggetti in trance profonda (p. 130).

Per far smettere a una persona di elaborare Piani occorre impegnarla su argomenti particolarmente noiosi o insignificanti come la concentrazione continuata su un punto luminoso, oppure si possono dare una serie di istruzioni particolarmente difficili e in contraddizione fra loro per indurre uno stato di confusione. Sovraccaricando il sistema cognitivo, l'ipnotista riesce a interrompere la capacità del soggetto di pianificare adeguatamente e quindi può suggerire una serie di istruzioni che vengono accettate come rimedio allo stato confusionale (p. 125). È curioso il fatto che il Piano sostitutivo deve essere presentato al soggetto come se fosse suo, come se stesse nascendo autonomamente al suo interno; in altre parole non deve essere percepito come una imposizione inculcata dall'operatore (p. 125).

Questi concetti vengono applicati anche nel lavaggio del cervello:

"Il primo passo dovrebbe presumibilmente essere quello di far smettere alla persona di far Piani da solo. Ciò si può realizzare frustrando deliberatamente ogni Piano fatto autonomamente che tenti di eseguire, anche quelli rivolti alle sue funzioni corporee più personali. L'obiettivo è fargli credere

che possono essere eseguiti solo i Piani che originano da chi li tiene prigioniero. Gli si può assegnare il compito di confessare, ma senza dargli la più vaga idea di ciò che deve confessare. Qualunque cosa confessi sarà errata o insufficiente.." (p. 132)

Ricapitolando il tutto:

L'ipnotista dice: "Voglio che lei non muova la mano, deve solo concentrarsi sulle sensazioni che prova" ("non muovere la mano") al contempo nella natura della relazione ("questa è un'ipnosi") è presupposto che presto, quella mano comincerà veramente a muoversi ("muovi quella la mano").

In questa situazione la persona ha tre possibili risposte:

1. Si rifiuta di muovere la mano e si pone simmetrico. A quel punto l'ipnotista ribatte con un'ulteriore paradosso: "disubbidiscimi" ridefinendo la resistenza come una comunicazione complementare.
2. Muove la mano negando di essere lui stesso a muoverla e stupendosi per questo (trance: interruzione dell'attività pianificatrice)
3. Muove la mano commentando esplicitamente o implicitamente che lui stesso la sta muovendo.

A questo punto l'ipnotista gli ricorda al soggetto che in origine gli era stato proibito di muovere volontariamente la mano

Così il procedimento ricomincia da capo sino a quando si ottiene il secondo tipo di risposta.

Nella situazione che ho appena descritto sono assolate tutte le condizioni necessarie secondo l'accezione originaria di doppio legame (Gregory Bateson, Don D. Jackson, Jay Haley, John Weakland, *Verso una teoria della schizofrenia*, 1956.):

1. Due o più persone
2. Esperienza ripetuta
3. Una ingiunzione negativa primaria: "Non fare così o io ti punirò" oppure "Se non fai così io ti punirò"
4. Una seconda ingiunzione secondaria in conflitto con la prima a un livello più astratto: "Essa può essere trasmessa su un canale diverso da quello della prima, come nel caso in cui sia espressa da un atteggiamento o da un gesto, mentre la prima è trasmessa sul canale vocale. Oppure può venire trasmessa sul medesimo canale, ma mediante una diversa codificazione: ad esempio, qualora sia trasmessa sul canale vocale con una codifica del tipo non verbale, come il tono della voce o un'inflessione vocale. O ancora, può essere trasmessa sullo stesso canale e con il medesimo codice, ma trovarsi a un livello logico differente: ad esempio, può essere trasmessa sul canale vocale tramite il codice verbale, ponendosi però a un livello di linguaggio superiore a quello della prima ingiunzione, in quanto asserisce qualcosa su di essa, ad esempio "non ubbidire ai miei divieti" o "non devi credere che ciò sia una punizione"
5. Un'ingiunzione terziaria negativa che proibisce alla vittima di abbandonare il campo né di metacomunicare.

6. Infine, la serie completa di questi ingredienti non è più necessaria quando la vittima ha imparato a percepire il suo universo in termini di doppio legame. Può essere allora sufficiente una parte qualsiasi di una successione di doppio legame a scatenare l'effetto finale. Infatti nell'ipnosi il soggetto nelle sedute successive diventa sempre più suggestionabile.

Psicanalisi e altre terapie non direttive per la presa di coscienza (insight)

Lo studio comparato – a livello di struttura – delle varie forme di psicoterapia spinge Haley a ritenere possibile elaborare un'unica strategia terapeutica generale che tenga conto della dinamica sottesa al cambiamento spontaneo (Jay Haley, *Le strategie della psicoterapia*, Sansoni, 1974 Firenze, p. 131)

Secondo Haley il cambiamento si realizza quando una persona viene posta in una situazione paradossale per uscire dalla quale è costretta a operare un cambiamento di tipo 2.

In altre parole, alla persona non è data la possibilità di fare ricorso alle vecchie soluzioni almeno secondo le modalità usate sino ad allora (per controllare gli altri). È costretta a elaborare una risposta che non aveva mai dato in precedenza rompendo così il circolo vizioso soluzione/problema.

Tale cambiamento si riverbera sulla mappa cognitiva del cliente producendo il famoso insight.

Nelle forme di terapia paradossali si trova che al sintomo del cliente, il terapeuta risponde con un ulteriore paradosso secondo il principio *similia similibus curantur*.

Se per esempio analizziamo l'interazione in uno studio di psicanalisi vediamo che il cliente giunge dal terapeuta al fine di ottenere un sollievo e per essere guidato fuori dalla situazione problematica. Scopre ben presto che il terapeuta non può dare consigli è invece lui che deve parlare per quasi tutto l'arco della seduta. E lo deve fare in un modo particolarmente strano: tramite associazioni libere ("Sii spontaneo") che alla fine non si rivelano tali. Non solo, lo psicanalista, a differenza delle persone intorno al paziente, non proibisce al cliente di comportarsi in modo sintomatico, e la resistenza viene prontamente ridefinita come collaborazione (si dice che la resistenza è il motore della cura).

D'altra parte il terapeuta nega continuamente il carattere direttivo dei suoi comportamenti e resta impassibile. Qualsiasi comportamento con cui il cliente cerca di ottenere controllo nella relazione (resistenza, rabbia, critiche, controinterpretazioni, risate o altro) riceverà come risposta l'impassibilità. Nel caso in cui il cliente si rifiuta di parlare o manca all'appuntamento lo psicanalista sottolinea che ciò è dovuto a problemi intrapsichici del cliente e quindi non è ancora guarito dovrà continuare a pagare le sedute.

Si può dire che il terapeuta è in pieno controllo della relazione: stabilisce le regole del trattamento, la sua conclusione, egli è anche colui che può osservare il cliente disteso sul lettino mentre il cliente, al contrario, non ha alcun tipo di feedback se non le interpretazioni sporadiche dello psicanalista, che, proprio in virtù di ciò acquistano maggiore importanza come elementi chiave a cui aggrapparsi per risolvere la propria confusione e distonia.

La "mossa del lettino" "dà al paziente quel genere di sensazione di disorientamento che prova una persona che deve lottare bendata; impossibilitato a vedere quale reazione provocano i suoi "ploys", non sa quando è "one-up" e quando è "one-down". (p. 267)

Anche l'arma del silenzio e della impassibilità è assai efficace: "È impossibile vincere una lotta con un avversario impotente poiché, anche se si vince, non si vince niente. Tutti i colpi rimangono senza risposta così che tutto quello che si può provare è solo un senso di colpa per aver colpito." (p. 268)

Mentre l'approccio non direttivo è in realtà una sorta di influenza indiretta così che il cliente non possa dire di non essere arrivato da solo all'aquisizione dell'insight: "Dare degli ordini e negare nello stesso tempo di dare degli ordini richiede un particolare modo di parlare. Se io chiedo ad un'altra persona una sigaretta, praticamente gli ordino di darmela; ma se io dico: "Vorrei proprio una sigaretta", non la sto chiedendo e tuttavia l'altro non può rifiutarmela. La sigaretta deve essere "volontariamente" offerta oppure si deve ignorare la mia richiesta. Generalmente il terapeuta di tipo non direttivo non dice: "Mi parli di più di questa cosa", perché così il paziente può obbedire o rifiutarsi di farlo. Dirà piuttosto: "Mi chiedo perché lei dice questo"; oppure: "Mi sembra che lei senta questo fatto molto intensamente"; oppure ripete con tono interrogativo quello che il paziente ha appena detto." (p. 119)

Lo psicanalista con le interpretazioni arriva a definire per il cliente ciò di cui egli sta realmente parlando. Se il cliente critica direttamente l'analista questi può mantenere il controllo della definizione del cliente dicendo che in realtà sta definendo un'altra relazione (sta per esempio criticando suo padre).

In queste manovre si può rilevare una squalifica di status per cui si fa scivolare l'attenzione dal contenuto del messaggio all'emittente stesso e al suo status inadeguato: "l'argomento in discussione viene spostato dal contenuto all'interlocutore (sia A che B), con l'aggiunta di un riferimento al suo status che viene chiamato in causa; cioè, b implica che a (il messaggio) non è valido o a causa di A (la persona) o a causa di una superiorità di conoscenza, competenza, o altro, di B." (Carlos E. Sluzki, Janet Beavin, Alejandro Tarnopolsky, Eliseo Veròn, *Squalificazione transazionale*, 1967, in Carlos E. Sluzki, Donald C. Ransom, *Il doppio legame*, Astrolabio, Roma 1979, p. 273)

Quando lo psicanalista fa intendere che il paziente stava riferendosi a qualcosa di diverso egli invia una "risposta tangenziale", in altre parole non si risponde all'affermazione del mittente ma cambia argomento o si mette in luce un aspetto incidentale e tangenziale del contenuto del messaggio.

È chiaro che alla fine il cliente preso dalla frustrazione comincerà a utilizzare varie tecniche di manipolazione per riottenere il controllo della relazione, alcune delle quali non utilizzava da anni (fenomeno della regressione).

Ma nessuna di essa sortirà l'effetto voluto.

Se il cliente usa misure estremamente drastiche come per esempio la minaccia di suicidio, il terapeuta potrebbe dire: "Bene, mi dispiacerebbe se si ammazzasse, ma andrei avanti lo stesso con il mio lavoro".

La "guarigione" si realizza solo con un cambiamento di tipo 2 definibile all'interno del sistema come una illuminazione (insight).

Secondo Haley l'interazione fra terapeuta e paziente ricalca per certi versi quella fra discepolo e maestro Zen: "Il maestro Zen intrappola lo studente in una situazione paradossale che è esattamente la stessa situazione che abbiamo indicato, in questo libro, parlando dei vari tipi di psicoterapia.

Lo psicoterapista infatti a) crea un contesto benevolo definito dal fatto che in quel contesto si deve ottenere un cambiamento, b) promette o incoraggia il paziente a mantenere lo stesso comportamento e c) crea una situazione di prova che continuerà per tutto il tempo in cui il paziente non modificherà il suo comportamento." (p. 252)

Come intendere il sintomo

Il terapeuta Ericksoniano considera il sintomo come un dono e lo caratterizza di connotazioni positive poiché adempie a molteplici funzioni secondo la particolarità dell'individuo. La resistenza del cliente non va vista come una ulteriore patologia bensì come la risposta alla violazione da parte del terapeuta di alcune regole, poiché "a ogni sintomo è associato un insieme di istruzioni personali e contestuali per il suo impiego adeguato. [...] Quella che di solito chiamiamo resistenza in realtà il più delle volte è un insieme bene elaborato di ingiunzioni che, se accolte con garbo, costituiscono una buona mappa per aggirare il sintomo in tutti i suoi contesti." (Michele Ritterman - L'ipnosi nella terapia familiare, Astrolabio, 1986 Roma, p. 77)

Secondo Ritterman la terapia va vista come un rituale di scambio. Il rituale più primordiale che fin dagli albori della storia ha consentito la vita sociale è stato il dono e i favori tra clan e individui legati in tal modo da un rapporto di reciprocità.

Le tre fasi che regolano lo scambio del dono sono: il dare, l'accettare e il ripagare.

Michele Rittermann consiglia di interpretare lo scambio terapeutico secondo questo modello. Anzitutto il sintomo va accettato come un dono e quindi va ricevuto in modo tale da salvaguardare le sue caratteristiche positive. Inoltre non è corretto sputare sul dono facendo intendere cose del tipo: "il tuo sintomo non è abbastanza buono, il tuo problema non è quello è...." oppure dire che il problema non è poi così importante.

Occorre inoltre ricordare che "il paziente porta sia il sintomo, sia un insieme più o meno esplicito di istruzioni per l'uso. Se il terapeuta gestisce male il sintomo, l'offerta può umiliare il paziente o indurre in lui il dubbio che il terapeuta non sia all'altezza dell'offerta che gli viene fatta." (Id. ibid., p. 78)

Quindi nel ricevere il sintomo non è corretto criticare il modo con cui viene presentato cioè criticare la resistenza, così come non è possibile accaparrarsi il dono senza dare nulla in cambio. In effetti la rimozione o la distruzione del sintomo non è l'obiettivo finale.

A questo proposito un esempio che fa Rittermann è quello della ragazza con le verruche:

"Credendo di dover asportare le verruche che in quel momento proliferavano abbondantemente sul viso della ragazza, il terapeuta effettuò su di lei un'induzione di trance di media profondità, nella quale la ragazza doveva immaginare di far morire di inedia le verruche o di bruciarle. Tuttavia dopo la seduta, le verruche continuarono, anzi si avvicinarono alla bocca della ragazza. Il terapeuta modificò il proprio approccio riguardo alle malattie più in generale applicandolo alle verruche, questa volta apprezzando positivamente il significato relazionale del sintomo. Si chiese se non c'era una verruca che la ragazza avrebbe voluto salvare. In trance la ragazza disse: "Sì. È un segreto. È la mia preferita. Tra le dita dei piedi. [...] Nel giro di una settimana le verruche sul viso erano

scomparse. Quella segreta era rimasta. La ragazza aveva bisogno di accrescere il proprio potere e il proprio controllo sul problema, e non che il terapeuta se ne sbarazzasse." (Id. ibid., p. 85)

Resistenza

Se etichettiamo il comportamento "non collaborativo" del cliente come una resistenza piuttosto che come un messaggio inviatoci nello sforzo di aiutarci a trovare la soluzione al problema (ricordate che la terapia è un gioco a somma diversa da zero) rischiamo di alimentare una profezia che si autodetermina.

A questo proposito si può citare il noto effetto Rosenthal (dal nome dello psicologo che lo ha scoperto).

Robert Rosenthal aveva condotto una serie di esperimenti alla Oak-Scholl:

"Si trattava di una scuola elementare con 18 maestre e più di 650 allievi. La profezia autodeterminatesi veniva indotta negli insegnanti nel seguente modo: prima dell'inizio di un determinato anno scolastico si sottoponevano gli allievi a un test di intelligenza; alle maestre si comunicava che, oltre a stabilire i livelli di intelligenza, il test avrebbe anche consentito di individuare quel 20% di scolari che durante l'imminente anno scolastico avrebbero fatto progressi [...] le maestre ricevevano i nomi (presi in modo del tutto arbitrario dall'elenco degli scolari) di coloro che, in base al test, si poteva supporre con un certo grado di sicurezza che avrebbero fornito prestazioni eccezionali. [...] Quando alla fine dell'anno scolastico lo stesso test d'intelligenza veniva ripetuto, esso mostrava realmente un aumento al di sopra della media del quoziente d'intelligenza e delle prestazioni degli allievi che erano stati prescelti, e i racconti delle insegnanti dimostravano inoltre che questi bambini si distinguevano positivamente dai loro compagni di scuola anche per il loro comportamento, per la loro curiosità intellettuale, per il loro spirito di collaborazione e così via." (Paul Watzlawick, *La realtà inventata*, p. 92)

È profondamente ingiusto presentare l'intervento come un guerra dove il terapeuta ha la meglio e il cliente perde la faccia.

Joseph Weiss, del San Francisco Psychotherapy Research Group, utilizzando la nozione di Piano – così come sviluppata nell'opera *Piani e strutture del comportamento* (1960) di Miller, Galanter e Pribram – ritiene che il paziente sviluppi dei Piani inconsci sottoponendo il terapeuta e la terapia a dei test al fine di mettere alla prova le proprie credenze patogene, con la speranza di negarle avviando una esperienza emozionale correttiva. (Joseph Weiss, Harold Sampson, *Convinzioni patogene*, QuattroVenti, 1999 Urbino, p. 20).

Presupposti

Erickson ritiene che la persona ha già tutte le risorse necessarie, sta male perché non riesce a usarle nella situazione disfunzionale, relega le sue risorse e potenzialità solo a determinati contesti.

Quindi Erickson dapprima allucina le risorse necessarie per la risoluzione del problema e poi da modo al cliente di far accedere a tali risorse tramite la comunicazione ipnotica indiretta.

La strategia passa attraverso queste differenti fasi:

1. Ricalco della mente cosciente, in quanto le tecniche di induzione Ericksoniane si possono applicare solo quando si è instaurato un rapport (fiducia). Secondo Erickson "il compito terapeutico

diviene un problema di utilizzazione intenzionale della sintomatologia nevrotica per andare incontro ai bisogni unici del paziente." (Opere, vol. IV, p. 180)

2. Distrazione della mente cosciente (induzione).

3. Guida della mente inconscia (utilizzazione)

Ciò permette di creare una comunicazione diretta tra la mente inconscia e quella cosciente al fine di attingere alle risorse.

4. Ricalco nel futuro e de-induzione. Alla fine l'Io cosciente ha acquisito una risorsa in più (ampliamento della mappa)

L'ipnosi può essere:

- Sintonica (rapport) - Distonica (disagio emotivo)
- Diretta o indiretta

Esistono tecniche diverse di utilizzazione a secondo del tipo di approccio sintonico o distonico.

La distinzione fra ipnosi distonica e sintonica è per certi versi equiparabile alla differenziazione che faceva Sandor Ferenczi (allievo di Freud) tra ipnosi materna - dolce e comprensiva - e paterna - direttiva e autoritaria. In entrambi i casi si verificherebbe comunque una riattivazione degli stessi sentimenti di amore, paura, sottomissione e attaccamento - il cosiddetto transfert - provati dal bambino nei confronti delle figure genitoriali percepite come onnipotenti.

L'ipnosi è diretta quando l'ipnotizzatore dice esplicitamente il comportamento che vuole ottenere. Nell'ipnosi indiretta invece la richiesta (tramite il verbale-paraverbale e la cnv) viene espressa indirettamente e ciò tende ad aggirare il controllo della mente cosciente.

Nell'ipnosi Ericksoniana l'ipnotista si deve comportare come una macchina di bio-feedback la quale trasmette e si adegua immediatamente a quanto sta avvenendo. Si crea così come una danza fra le parti.

Metodo indiretto

La psicodinamica del soggetto e il suo repertorio unico e personale di associazioni contribuisce alla risposta ipnotica, il soggetto in realtà non è passivo, poiché costruisce la propria risposta ipnotica in base agli stimoli dell'operatore. Anche fare delle domande indirette a cui non viene data la possibilità di rispondere coscientemente perché si passa subito a qualcos'altro mette in moto dei processi inconsci. Racconti, citazioni oppure truismi – che sono enunciazioni di fatto su esperienze che il cliente sta sicuramente facendo o che ha sicuramente sperimentato=Tu sai già sperimentare sensazioni gradevoli come il *calore del sole sulla tua pelle* – tutto ciò attiva indirettamente una risposta ideodinamica (questo fenomeno si chiama focalizzazione ideodinamica indiretta).

Linguaggio ipnotico per l'induzione indiretta

Nella vita quotidiana in realtà continuiamo a creare una realtà consensuale poiché le parole evocano per ricerca trasderivazionale una serie di significati idiosincratici relativi alla nostra mappa del mondo.

Bandler e Grinder hanno individuato una serie di forme linguistiche utilizzate da Erickson per indurre una ipnosi. Sono forme linguistiche (verbali e non verbali) che anche noi utilizziamo inconsapevolmente nella vita quotidiana e che Erickson utilizzava consapevolmente per ricalcare l'esperienza del cliente, focalizzare la sua attenzione all'interno in una ricerca trasderivazionale fino a guidarlo indirettamente alla risposta ipnotica.

Possiamo raccogliere le forme linguistiche descritte da Bandler e Grinder secondo la loro funzione:
Ricalco - Ricerca interna - Guida

Ricalco

Nominalizzazioni, cancellazioni, verbi non specificati, indice referenziale non specificato, truismi, spostamento di indice referenziale, lettura del pensiero, sistema rappresentazionale dominante, utilizzazione delle strategie del cliente, utilizzazione delle metafore e dei modi di dire del cliente, coprire tutte le possibilità di una classe di risposte, frasi aperte.

Ricerca interna

Ambiguità (fonologica, sintattica, di portata, di punteggiatura), frammento di frase, violazione restrizione selettiva, citazioni, metafore, aneddoti, paradossi, shock e sorpresa, domande per facilitare nuove possibilità di risposta.

Guida

Modellamento causale (congiunzioni, causativa implicita, causa-effetto), presupposizioni, domande trabocchetto, forme di estrazione indirette (domande incastrate, comandi incastrati, citazioni, sottolineatura per analogia, ordini in forma negativa, postulati di conversazione, indice referenziale generico con suggerimento di sintagma nominale), performativa perduta, apposizione di opposti, negazione, non.. fino a che, non sapere/non fare, doppi legami, dissociazione conscio/inconscio, ratifica e approfondimento della trance, disseminazione, riorientamento allo stato di veglia, causa-effetto nel presente e nel futuro, distorsione temporale, operatori modali.

Vediamoli ora uno per uno.

RICALCO

Nominalizzazioni

Sono quei termini che nella frase occupano il posto di un nome, ma non sono tangibili: non li si può toccare, sentire, udire. Il criterio di identificazione di una nominalizzazione è: "Puoi metterlo in una carriola?"

Ogni volta che si utilizza una nominalizzazione viene cancellata una grande quantità di informazione. Se dico: "Emilia possiede molte *conoscenze*" ho cancellato che cosa sa esattamente e come lo sa.

L'uso di nominalizzazioni obbliga il cliente a recuperare le parti cancellate attivando, dal suo modello del mondo, il significato che servirà meglio i suoi propositi e i suoi bisogni.

Le induzioni di Milton sono piene di nominalizzazioni:

So che nella vita Lei prova certe *difficoltà* che vorrebbe poter portare a soddisfacente *risoluzione* ... e non so con esattezza quali tra le sue personali *risorse* Lei trovi più utile per risolvere questa *difficoltà*, ma quello che so è che la sua *mente inconscia* sa meglio di Lei ricercare nella sua *esperienza* quella precisa *risorsa*...

Notate che queste parole utilizzate nella vita di ogni giorno hanno una capacità di induzione naturale, parole come una certa sensazione, speranze, sogni, capacità, ricordi, avventuroso...

Sono parole che convogliano ben più significati di quanti qualunque parlante potrebbe mai sperare di trasmettere.

L'ipnotista genera la ricerca interna fissando l'attenzione del soggetto. Questo avviene quando il terapeuta implica che questi termini carichi di tanti significati in realtà ne trasmettano uno ben preciso: "E tu sai già di quale piacevole sensazione io stia parlando".

La ricerca interna è appunto un tentativo di eliminare il gran numero di significati opzionali e di trovare quello particolare che è stato implicato.

Cancellazioni

Quando una parte del significato di una frase (la struttura profonda) non ha una rappresentazione della struttura superficiale (la frase effettivamente detta dal cliente).

"So che Lei è curioso"

L'oggetto della frase manca completamente. Chi ascolta non sa di che cosa dovrebbe essere curioso, egli riempirà i vuoti in tutto ciò che è rilevante nella propria esperienza.

"Tu stai facendo la stessa cosa che hai fatto quando sei venuto a scuola per la prima volta" (fatto che cosa? La stessa cosa per chi?)

Verbi non specificati

L'uso di verbi non specificati vi mette in grado di ricalcare l'esperienza del cliente, in quanto aumenta al massimo la verosimiglianza dell'enunciato che contiene l'esperienza. Nello stesso tempo richiede la sua attenzione su qualche parte dell'esperienza:

Se dico "Voglio che tu impari" non sto spiegando come voglio che tu impari, o che cosa specificatamente voglio che tu impari.

Fraasi del tipo

"E tu puoi chiederti cosa significa questo"

"Tu davvero saprai quando l'avrai scoperto"

Indice referenziale non specificato

Asserzioni di questo tipo danno modo al cliente di applicarle a se stesso. Il linguaggio è abilmente vago non si entra nello specifico, non è data quindi neanche possibilità sottoporre a revisione critica queste affermazioni e quindi di rifiutarle..

"Puoi avvertire una certa sensazione"

Truismi

Il truismo è una semplice constatazione di fatto su qualcosa di innegabile e può essere utilizzato per evocare indirettamente delle risposte ideodinamiche.

I truismi sono particolarmente utili per provocare un atteggiamento di consenso, prima di suggerire possibilità terapeutiche che il cliente potrebbe considerare con minore certezza.

Pertanto un truismo è dire a un cliente: "Lei ha imparato a camminare". Il cliente, d'accordo su questo punto, lo sarà con più probabilità anche su successive affermazioni del terapeuta, anche se esse dovessero trasmettere 'verità' meno indubitabili.

Le frasi successive saranno suggestioni indirette, quali per esempio: "Dunque può imparare molte altre cose", e quasi impossibile opporre resistenza. È quindi molto efficace per creare falsi sillogismi.

I seguenti truismi possono veramente far scattare un'esperienza concreta e letterale del comportamento suggerito, che è scritto in corsivo.

Processi ideomotori:

Quando siamo *stanchi*, *le palpebre cominciano a sbattere e talvolta gli occhi si chiudono* senza quasi che ce ne rendiamo conto

Ciascuno di noi entra in trance in modo a lui peculiare

Processi ideosensori:

A molte persone piace il *profumo* salato di una lieve brezza marina

Molte persone amano la *rinfriscante frescura* di una lieve brezza

Processi ideoaffectivi:

Tutti, notando qualcuno che *sorride a un proprio pensiero intimo*, ce ne siamo rallegrati e spesso ci siamo trovati a *sorridere al suo sorriso*.

Processi ideocognitivi:

Qualche volta conosciamo un nome e lo abbiamo sulla punta della lingua ma *non riusciamo a dire* quel nome

Truismi che utilizzano il tempo:

Prima o poi i tuoi occhi si chiuderanno

Il tuo sintomo *ora* può scomparire *non appena* il tuo inconscio saprà che puoi affrontare il problema in modo più costruttivo

Il tuo mal di testa può ORA andarsene così velocemente QUANTO il tuo sistema è pronto a permetterglielo

Spostamento di indice referenziale

tu, noi, voi al posto di io

"Sai quando uno si sente in questo modo"

"T'immagini che cosa curiosa sarebbe?"

"Si dice che alcune parti del corpo si possano rilassare sempre di più"

Lettura del pensiero

Si agisce come se si sapesse l'esperienza interna del cliente. Di solito ci si esprime in modo abilmente vago, incorporando ciò che sta effettivamente accadendo.

"Ti starai chiedendo che cosa vuol dire tutto ciò...", "Io so che qualcosa dentro di te sta cambiando..."

Coprire tutte le possibilità di una classe di risposte

Sono utilizzate quando il terapeuta vuole focalizzare la responsività del cliente in una direzione particolare comprendendo tutte le possibilità di risposta circa l'evento. In tal modo si dà all'inconscio la libertà di esprimersi in qualsiasi forma ideomotoria. Qualsiasi cosa accada può quindi essere sperimentata come una risposta riuscita non esiste fallimento. Pertanto può essere usata come punto di partenza per l'indagine del tipo di responsività il soggetto rende disponibile.

"Presto ti accorgerai che un dito si muove un po', forse per suo conto. Può muoversi in su o in giù, di lato o spingere. Può essere lento o veloce o forse non muoversi per niente. *La cosa realmente importante è sentire pienamente qualsiasi sensazione si sviluppi.*"

Fraasi aperte

Sono forme di suggestioni indeterminate che quindi non mirano come le precedenti a ottenere una risposta entro una gamma ristretta di particolare interesse.

Queste suggestioni a finale aperto permettono all'inconscio di selezionare le esperienze per lui appropriate senza fornire alcun contenuto specifico:

"Ogni persona ha delle capacità che il sé non conosce e che possono esprimersi in trance. Ricordi, pensieri, sentimenti, sensazioni, dimenticati completamente o in parte dalla mente conscia, sono a disposizione dell'inconscio e possono essere sperimentati in trance, adesso o in seguito, in qualunque momento l'inconscio sia pronto."

o "Noi tutti abbiamo dei potenziali dei quali non siamo consci, e normalmente non sappiamo come saranno espressi"

Questo tipo di suggestioni a finale aperto, pur dando molta libertà apparente di esplorare ed esprimere l'individualità del paziente, implicano con un alto grado di certezza che si prepara a una risposta terapeutica.

RICERCA INTERNA

Ambiguità

L'ambiguità si presenta come una struttura superficiale che può avere più di un significato. Ciò obbliga il cliente a selezionare il significato più appropriato dall'insieme delle possibili strutture profonde.

1. Fonologica (ci sono più significati a partire dallo stesso suono)

Sono solo semicerchi = Sono solo se mi cerchi

2. Sintattica

Non è possibile stabilire la funzione sintattica di una parola a partire dal contesto immediato della frase:

La visita dei parenti (chi visita chi?)

L'ipnosi di un ipnotizzatore può essere pericolosa (pericolosa per chi?)

3. Di portata

Non è possibile stabilire il senso di una frase in modo univoco

Voglio che tu mi faccia il mio autoritratto nudo (chi deve stare nudo?)

parlandoti come un bambino (questa espressione va riferita a Erickson o al cliente?)

4. Di punteggiatura

Si formano due frasi e le si sovrappone

Quel tennista ha commesso un doppio fallo ancora se ci riesci

Frammento di frase

Tali frammenti, risultato di una cancellazione non grammaticale obbligano il cliente al massimo della partecipazione per produrre un significato completo:

... e continui a chiedere ... e davvero

A questo proposito si può utilizzare un linguaggio proprio alla grammatica infantile per indurre una regressione d'età.

Domande per facilitare nuove possibilità di risposta

Si comincia con una domanda che richiede da parte del paziente una scelta e una volizione coscienti e termina con una domanda che può essere risposta solo mediante processi inconsci. Una peculiarità importante di questo approccio è la sua sicura riuscita, nel senso che ogni mancata risposta può essere accolta come una risposta valida e significativa alla domanda. Ogni domanda suggerisce una risposta osservabile che dà al terapeuta delle informazioni di rilievo sul modo in cui il paziente sta seguendo le suggestioni:

Fissazione dello sguardo

"Ti piacerebbe trovare un punto sul quale fissare lo sguardo sentendoti a tuo agio? Mentre continui a guardare questo punto non senti gli occhi stanchi con le palpebre che tendono ad abbassarsi?

Ti si chiuderanno subito oppure ondeggeranno per qualche momento mentre alcune parti del tuo corpo cominciano ad avere quella sensazione di benessere caratteristica della trance?

Questa sensazione di benessere diventa più intensa se i tuoi occhi restano chiusi, per cui non cerchi neppure di aprirli?

Fra quanto tempo dimenticherai i tuoi occhi e comincerai ad annuire lentamente con la testa come se facessi un bel sogno?

Levitazione della mano

Puoi sentirti a tuo agio appoggiando, delicatamente le mani sulle gambe?

Puoi fare in modo che le mani appoggino così leggermente che solo le punte delle dita tocchino appena le cosce?

Bene. Mentre appoggiano così leggermente ti accorgi che tendono a sollevarsi un po', da sole, a ogni tuo respiro?

Cominciano a sollevarsi sempre più leggermente e facilmente da sole mentre il resto del corpo va sempre più rilassandosi?

Mentre questo succede, una mano o l'altra o forse tutte e due continuano a sollevarsi sempre di più?

E la mano si solleva e continua a salire sempre più in alto, a poco a poco, da sola? L'altra mano cerca di raggiungerla o rimane rilassata in grembo?

Bene. E questa mano continua a sollevarsi con questi leggeri movimenti un po' a scatti, o l'elevarsi diventa sempre più armonioso mentre la mano continua a salire verso il viso?

Si muove più lentamente o velocemente all'avvicinarsi al viso, con una sensazione di benessere che si approfondisce? C'è bisogno di una piccola pausa prima che finalmente ti tocchi il viso così che tu puoi sapere che stai entrando in trance? E non ti toccherà fino a che il tuo inconscio non è realmente pronto a lasciarti andare più in profondità, non è vero?

E il corpo tirerà automaticamente un respiro più profondo quando la mano toccherà il viso mentre tu ti rilassi realmente e fai la esperienza di andare sempre più in profondità?

Bene. Vuoi anche provare a far caso alla profonda sensazione di benessere che provi quando la mano ritorna lentamente e da sola in grembo? E il tuo inconscio sarà in un sogno nel momento in cui la mano tornerà in stato di quiete?

Domande che facilitano la responsività terapeutica

E quale sarà il mezzo efficace per perdere peso? Succederà perché semplicemente ti dimentichi di mangiare e tollererai poco i cibi pesanti perché ti impediscono di fare cose più interessanti? Per un motivo qualsiasi non ti piaceranno più certi cibi che fanno ingrassare? Scoprirai il piacere di nuovi cibi e nuovi modi di prepararli e mangiarli così che sarai sorpreso dal fatto di avere perso peso, perché in realtà non ti sei privato di niente?

GUIDA

Presupposizioni

Le presupposizioni sono il modello linguistico più potente, quando sono utilizzate da una persona che riesce a presupporre le cose che non vuole siano messe in discussione. Un principio generale è quello di fornire alla persona molte alternative che però presuppongano tutte la reazione che si vuole ottenere.

1. Presupposizioni subordinate rette da clausole temporali: prima, dopo, durante, mentre, da quando....

"Vuole sedersi mentre entra in trance?"

"Prima che Lei entri in trance vorrei discutere di questo"

2. Se..... allora

"Se ti siedi, allora puoi entrare in trance"

"Ora, se tieni le gambe non accavallate e vi appoggi comodamente le mani, allora sarai pronto a entrare in trance"

3. Numeri ordinali: primo, secondo, terzo ecc. indicano un ordine

"Si starà chiedendo quale lato del corpo comincerà a rilassarsi per primo"

4. Uso della particella "oppure". Si presume che si realizzerà una tra più alternative

"Non so se a sollevarsi con movimento inconscio sarà la mano destra oppure la sinistra"

5. Predicati di consapevolezza. Parole quali sa, consapevole, rendersi conto, notare, ecc. possono essere utilizzate per presupporre il resto della frase. L'unica domanda che rimane è sapere se chi ascolta si rende conto della cosa che state dicendo.

"Si rende conto che la sua mente inconscia ha già cominciato a imparare?"

"Sapeva di essere già stato in trance molte volte nel corso della sua vita?"

6. Avverbi e aggettivi. Tali parole possono essere usate per presupporre in una frase, una clausola fondamentale.

"È profondamente in trance?" Ciò presuppone che siete già in trance, la sola questione è sapere se siete in trance profonda o no.

"Può cominciare a rilassarsi facilmente?" Ciò presuppone che la persona si può rilassare, l'unica questione è se lo può fare con facilità.

7. Verbi e avverbi che indicano cambiamento di tempo. Cominciare, terminare, smettere di, continuare, procedere, già, tuttora, più, ecc.

"Può continuare ad approfondire la trance?"

"È tuttora interessato all'ipnosi?" Ciò presuppone che la persona nel passato era interessata all'ipnosi

7. Aggettivi e avverbi di commento. Fortunatamente, felicemente, necessariamente.

"Fortunatamente, per aiutarla in ciò che vuole, non ho bisogno di conoscerne i dettagli". Ciò presuppone tutto ciò che segue la prima parola.

Più cose sono presupposte, più a chi ascolta riesce difficile districare la frase e mettere in discussione ciascuna proposizione.

"E non so tra quanto tempo Lei si renderà conto di quante cose inconsciamente ha già imparato, perché non è importante che lo sappia prima di aver continuato con comodità il processo di rilassamento e di aver permesso all'altro sé di imparare qualche altra cosa che sia per Lei utile e piacevole."

Le presupposizioni hanno una caratteristica particolare: quando mettete la frase al negativo ciò che è presupposto rimane vero perché la presupposizione è precondizione della verità o falsità

dell'enunciato e quindi permane in tutte e due i casi. Si può dire che: Se A (la frase) è vera allora B (la presupposizione) è vera. Se A è falsa allora B è vera. Se dico: "Keplero è morto in povertà" anzitutto presuppongo che Keplero designi qualcosa e questo rimane vero anche se volgo al negativo la frase. Questa presupposizione non fa parte del significato della frase la potremmo considerare come una metaffermazione. Oppure si può pensare alla frase che permane in primo piano mentre sullo sfondo permangono tutte le sue presupposizioni in modo implicito. Ma la frase o figura per esistere ha bisogno della presupposizione (dello sfondo) su cui stagliarsi.

Domande trabocchetto

"Come sarebbe se...."

"Ti è mai capitato che..."

"Se tu fossi...."

"Quando tu ti senti..."

"Hai mai..."

"Sei mai..."

Ogni parola porta con se un'immagine e chi mi ascolta, per poter capire quello che dico, deve richiamare alla mente l'immagine corrispondente o anche le sensazioni fisiche.

Le domande trabocchetto che obbligano la persona a guardarsi dentro di sé a livello anche profondo per poter dare la risposta:

Come sarebbe se....

Se tu....

Non ti è mai capitato...

Forme di estrazione indirette

Servono per ottenere indirettamente delle reazioni specifiche senza sollecitarle esplicitamente. In questo modo si fanno giungere direttamente all'inconscio le suggestioni rendendo particolarmente difficile la resistenza poiché nulla è stato dichiarato in modo diretto.

1. Comandi incastrati. Sono degli ordini inseriti nella frase che per chi ascolta non vengono percepiti consciamente come tali:

Puoi imparare qualsiasi cosa se solo ti concedi una possibilità di rilassarti

Conoscevo una persona che quando ascoltava attentamente poteva veramente rilassarsi

2. Sottolineatura per analogia

Gli ordini inseriti in una frase risultano particolarmente efficaci quando sono accompagnati da una sottolineatura per analogia (e ancora di più se utilizziamo l'indice referenziale generico con suggerimento di sintagma nominale).

Qualsiasi comportamento percettibile dall'altra persona può essere utilizzato per indicare che una data direttiva merita particolare attenzione. Non c'è bisogno che l'altro noti a livello conscio la vostra sottolineatura; anzi, la reazione sarà più completa quando la sottolineatura è sì, percepita, ma non riconosciuta a livello conscio.

Per quanto riguarda la voce Erickson spiega: "le parole dirette all'inconscio sono profferite con un tono sommesso. Mi rivolgo alla mente conscia con un tono di voce, all'inconscio con un altro tono"

Lankton raccomanda di acquisire questo stile esercitandosi nell'effettuare la dissociazione conscio/inconscio utilizzando cambiamenti di tono di voce, abbassandola quando si parla dell'inconscio.

es. di comandi incastrati con sottolineatura analogica:

Ti ho raccontato del mio amico Michele?

Be', è una cosa interessante. Mi ricordo che una volta Michele mi ha raccontato una storia a proposito di un suo amico. Questo suo amico quando cominciava l'induzione di ipnosi e provava ad ASCOLTARE CON ATTENZIONE cominciava a diventare cosciente del suo della sua voce... e mentre sentiva il suono della sua voce, poteva anche sentire altri suoni nella stanza o fuori della stanza come in lontananza... e poi mentre CONTINUA AD ASCOLTARE cominciava a prendere coscienza ... dell'alzarsi e dell'abbassarsi del suo petto.. e della voce... e mentre diventava cosciente.... di tutte queste cose... il contatto della mano sul ginocchio e allora può rallentare il ritmo, l'intero mondo si ferma e può IMMAGINARE UN MOMENTO NEL FUTURO diciamo sei mesi da adesso, ancora SENTENDO QUEL SENSO DI INCREDIBILE CONNESSIONE, e RIGUARDANDO A OGGI come era fosse stato il suo inizio? ... e LASCIARSI ANDARE A TUTTO CIO'

E mentre eri seduto lì anche tu hai fatto quello

3. Indice referenziale generico con suggerimento di sintagma nominale

A partire da una frase con indice referenziale generico l'operatore suggerisce un sintagma nominale che accresce la possibilità che sia scelto nella ricerca trasderivazionale.

A partire dalla frase

La gente può essere a proprio agio mentre legge questa frase

Il sintagma nominale Joe (che è il nome del cliente) può essere inserito in punti diversi raggiungendo sempre un effetto subliminale:

La gente può essere a proprio agio mentre legge questa frase, Joe.

Joe, La gente può essere a proprio agio mentre legge questa frase

La gente, Joe, può essere a proprio agio mentre legge questa frase

La gente può, Joe, essere a proprio agio mentre legge questa frase

La gente può essere a proprio agio, Joe, mentre legge questa frase

Si può ripetere il sintagma nominale più volte:

Sai Ale, la gente può ascoltare attentamente, Ale, ogni volta che lo vuole

Nella frase precedente troviamo un comando incastrato con sottolineatura analogica all'interno di una frase che esprime un truismo tendente ad evocare processi ideocognitivi.

Potrei anche utilizzare operatori modali del tipo: potere, essere in grado, deve, potrebbe, capace di...

Le piante riescono/possono/sono in grado, Fred, a provare un senso di benessere e di rilassamento.

4. Citazioni

I comandi si possono inserire nel corso di una citazione indiretta o diretta al fine di rivolgere un ordine:

Avevo una volta un paziente che mi diceva sempre di sentirsi rilassato (cit. indiretta)

Avevo una volta un ipnotista che mi diceva: "Chiudi gli occhi ora". E ciò non aveva molto senso, ma lui continuava a dirmi: "Adesso chiudi gli occhi e dormi!" (cit. diretta)

Queste citazioni si potrebbero usare parlando dell'ipnosi a una persona del fatto che certi usano l'ipnosi diretta e con alcuni va bene. Se dopo la suggestione la persona non risponde non hai toppato perché in realtà stai raccontando di un altro, a quel punto puoi dire che tu non usi quel tipo di ipnosi:

Voglio raccontarle l'ultima volta che sono stato a Phoenix a trovare Milton Erickson. Sono entrato nel suo studio, e poi Milton è entrato nella sua sedia a rotelle, mi ha guardato e ha detto: "Entra in trance!".

Se non ottenete risposta si può dire e poi siccome non entravo in trance mi ha fissato e mi ha detto: Non devi sforzarti perché sto parlando direttamente la tuo inconscio Sto aspettando Lui (guardare un po' oltre) e poi è restato zitto così....

Ora mi chiedo se tu ti renda conto di essere più profondamente in trance (presupposizione)

(se non c'è risposta) ma questo è ciò che mi disse Milton; naturalmente io personalmente non farei così, preferirei chiederti se mi puoi prestare per un attimo quella mano.

5. Domande incastrate

Le domande incastrate hanno lo scopo di creare nel cliente una potenzialità di risposta ponendogli dei quesiti senza dargli modo di rispondere palesemente. Assai spesso sono presupposti di qualche

altro comando e servono a distrarre l'emisfero dominante costringendolo a ricorrere al dialogo interno per rispondere alle domande, o per cercare di rispondervi, o anche soltanto per cercare di capire se debba rispondervi o, più ancora, se lo possa fare, benché di fatto non sia stata posta alcuna domanda.

Mi chiedo se tu sai quale mano si solleverà per prima

Sto riflettendo su quali possono essere le tue sensazioni di fronte alla prospettiva di entrare in ipnosi

Si utilizzano termini del tipo **chiedersi, curioso, non so**

E ora parlandoti come un bambino (ambiguità di portata, chi è il bambino? io o tu) mi chiedo se tu sai se entrerai in trance oppure no e in realtà non so neppure se sai qualcosa sulla trance. Ci sto riflettendo e sono proprio curioso di sapere se sei anche capace di rilassarti completamente e mi chiedo anche se tu sai quale mano si solleverà per prima, sarà la destra o la sinistra oppure entrambe...

6. Postulati di conversazione

Usando i postulati di conversazione si evita di impartire direttamente i comandi permettendo al cliente di rispondere oppure no evitando così l'istaurarsi di un rapporto autoritario.

Sono domande a cui è possibile rispondere si/no ma che tipicamente determinano una reazione piuttosto che una risposta si/no.

Es.

Sai che danno in tv stasera?, Sai le ore? Sei capace di chiudere la porta? La porta è aperta?

In ipnosi:

Puoi lasciare che la tua mani si sollevi

Puoi concentrare lo sguardo su quel punto?

Avrai gli occhi ben chiusi?

7. Ordini in forma negativa

Quando un ordine è dato in forma negativa, l'istruzione positiva è generalmente la cosa cui si reagisce.

Non è necessario che tu vada in ipnosi, ora.

Utile per i soggetti resistenti che si oppongono all'essere eccessivamente guidati.

In tal senso si possono utilizzare come doppio legame:

Prima di tutto si aumenta la simmetria per esempio dicendo: "Come suo terapeuta è in mio potere, farle fare un sacco di cose, e io intendo avvalermi di questo potere, perché devo fare il mio lavoro!"

A livello conscio il cliente si pone simmetrico e resistente. A questo punto il terapeuta è nella posizione di impartire istruzioni a livello inconscio, invitando a questo livello a esibire la reazione opposta che è quella che voglio:

"È molto importante che lei non impari nulla da gente che non conosce, e certamente lei non ha bisogno di stare seduto mentre è qui. Insisto dunque perché ascolti attentamente le mie parole, per cui non si rilassi e non lasci vagare la mente mentre parlo. Probabilmente lei non saprà come fare a generalizzare e utilizzare le cose apprese e la sua esperienza inconscia. E certamente non mi aspetto che applichi nessuna di queste stupidaggini alla vita reale e ci posso contare che una volta uscito di qui questi pensieri non la seguiranno"

Performativa perduta

Sono le frasi in cui manca (è perduta) l'indicazione della persona che dà la valutazione. È utile per far passare certe presupposizioni:

È un bene che lei si possa rilassare sempre più profondamente

Non è importante che lei sprofondi in questa sedia - Chi lo dice? Per chi è importante?

Apposizione di opposti - più.... più...

Un bilanciamento tra sistemi opposti è un processo biologico basilare che si fonda sulla struttura del nostro sistema nervoso.

La maggior parte dei sistemi biologici può essere concettualizzata come un bilanciamento omeostatico di processi che impedisce al sistema complessivo di deviare dall'ambito relativamente ristretto necessario a un funzionamento ottimale. Per spiegare alcuni dei fenomeni dell'ipnosi, è stato detto che ci sono delle alternanze in vari sistemi opposti, come per esempio il simpatico e il parasimpatico, gli emisferi cerebrali destro e sinistro, processi corticali e subcorticali...

Questo bilanciamento o apposizione di opposti è evidente anche a livello psicologico e sociale. Esistono tensione e rilassamento, motivazione e inibizione, coscienza e inconscio, eros e logos, tesi e antitesi.

Mentre questo pugno diventa più chiuso e *contratto*, il resto del tuo corpo *si rilassa*

Mentre il braccio si sente *più leggero* e si alza, le palpebre possono sentirsi *più pesanti* e si *abbassano* fino a chiudersi.

Mentre la fronte diventa *più fresca* le mani possono diventare *più calde*

Più all'inizio è teso, più in trance si può rilassare a fondo.

Negazione

Erickson crede che la semplice espressione di una negazione da parte del terapeuta possa innescare automaticamente la scarica di ogni inibizione e resistenza.

La ricerca ha dimostrato un altro valido aspetto di questa stretta giustapposizione tra positivo e negativo. Si è trovato che è molto più difficile capire una negazione che un'affermazione. L'uso di

negazioni può generare una confusione che tende a depotenziare il limitato campo cosciente del paziente.

E tu puoi, no?

Puoi provare, o no?

Lo fai, non è vero?

Perché non lasciare che succeda

Non.. fino a che

È simile ai comandi in forma negativa ma è meglio definibile come un tipo di suggestione contingente. La suggestione ipnotica fa leva sulle risposte naturali e spontanee che si trovano nel normale repertorio del cliente.

Tu non lo farai lo farai fino a che il tuo inconscio non è pronto

Non devi entrare in trance fino a che non sei realmente pronto

Tu non saprai realmente quanto benessere proverai nella trance fino a che il braccio non si è abbassato lentamente per fermarsi sulla gamba

Non sapere/non fare

Invita a lasciarsi andare all'inconscio e alle risposte automatiche, crea dissociazione.

Quando si è rilassati, come è tipico della maggior parte delle esperienze di trance, il sistema parasimpatico predispone fisiologicamente a non fare piuttosto che a compiere uno sforzo attivo di fare. Analogamente, quando siamo rilassati e prevale l'inconscio, di solito proviamo una sensazione di benessere e non sappiamo in che modo l'inconscio stia svolgendo la sua attività.

Non devi sforzarti a cercare di ascoltarmi perché il tuo inconscio da solo può farlo e rispondere

Non sai quando le palpebre si chiuderanno da sole

Puoi non sapere quale mano si solleverà per prima

La tua mente conscia si pone certamente molte domande, ma in realtà non sa quando l'inconscio ti lascerà abbandonare questa spiacevole abitudine. Non sai se accadrà prima o poi. Non sai se accadrà improvvisamente o, a mano a mano, per gradi. Però puoi imparare a rispettare il tuo modo naturale di fare le cose.

Doppi legami

1. Evitamento

Vorresti entrare in trance ora o più tardi/seduto o disteso?

Vorresti entrare in una trance leggera, media o profonda?

2. Conscio/inconscio

Se il tuo inconscio vuole che tu entri in trance, la tua mano destra si solleverà da sola. Altrimenti si solleverà al sinistra.

3. Doppio legame conscio/inconscio per doppia dissociazione

"Tu puoi svegliarti come persona, ma non hai bisogno di svegliarti come corpo, oppure tu puoi svegliarti quando il tuo corpo si sveglia, ma senza renderti conto del corpo."

"Puoi sognare ed essere sveglio anche se sei in trance o puoi comportarti come se fossi in trance anche se sei sveglio."

4. Doppio legame a non sequitur

Per usare parole di Erickson e Rossi: "nel doppio legame a non sequitur vi è similarità di contenuto fra le alternative offerte, senza tuttavia alcuna connessione logica. Non la si può capire né confutare e allora si tende ad accettarlo."

Si fa pensare che ci sia un'alternativa. Famose sono le ingiunzioni di Milton al figlio:

"Vuoi fare il bagno prima di andare a letto, o preferisci metterti il pigiama nella stanza da bagno?"

"Mentre metti via la bicicletta, chiudi la porta del garage"

Il compito sembra singolo - come si fa a rifiutare. Rifiutare significa forse che non si metterà via la bicicletta, che non si arriverà fino al garage?, che non si chiuderà la porta?

Il grado dello sforzo necessario per identificare ciò che uno deve rifiutare è di per se stesso una remora al rifiuto, si tenderà quindi a eseguire i compiti combinati piuttosto che star lì ad analizzare la questione.

È sempre un falso sillogismo che in ipnosi acquista potere quando si aggancia a qualcosa che sta già avvenendo:

"Mentre si siede su quella sedia, vada pure in trance"

"Mentre si rende conto che può ritornare in trance quando ne ha bisogno può svegliarsi"

Dissociazione conscio/inconscio

Serve a facilitare l'insorgere di fenomeni di trance. La si può evocare indirettamente con racconti della vita quotidiana nei quali intervengono schemi automatici o abituali di comportamento: camminare, essere assorti nei propri pensieri, guidare, scrivere, guardare da un finestrino, dimenticare un nome...

Il pensiero ha la velocità dell'elettricità. E ci sono bilioni di cellule cerebrali, e sono costantemente in attività. E tu avevi il tempo sufficiente di renderti conto solo di alcuni dei processi di pensiero che avvengono nel tuo cervello. E un solo semplice stimolo può far scaturire dalla tua mente inconscia tantissimi pensieri apparentemente scollegati.

La sua mente conscia potrebbe già sapere dove utilizzare queste cose, mentre la sua mente inconscia si occuperà di farlo nel modo giusto.

Doppia dissociazione:

Si comincia con una dissociazione normale per poi ripeterla invertita. Invertendo cioè i compiti attribuiti alla mente conscia e inconscia:

"La sua mente conscia può essere interessata a vedere cosa impara da quest'esperienza, e la sua mente inconscia può curarsi di imparare davvero da essa, o forse la sua mente inconscia le permette solo di avere interesse, mentre la sua mente conscia impara.

La formula è: "La sua mente conscia può fare X, mentre la sua mente inconscia farà Y, oppure la sua mente inconscia può fare X, mentre la mente conscia farà Y"

"E si potrebbe lasciare che sia la mente conscia a scegliere un luogo in cui utilizzare le cose apprese e incaricare l'inconscio di metterle in atto, oppure si può lasciare che sia il conscio a imparare qualcosa, e lasciare all'inconscio la scelta del tempo e luogo"

Ratifica e approfondimento della trance

Col termine 'ratificazione' si intendono tutte quelle comunicazioni che indirizzano l'attenzione del soggetto a quelle alterazioni prodotte dalla fissazione dell'attenzione e dalla dissociazione dei processi mentali. Il fatto di concentrare la consapevolezza del cliente sulle alterazioni che si sono prodotte tende a convincerlo che sono effettivamente avvenute delle cose inusuali.

E mentre ti parlavo, la tua respirazione è cambiata. La tua pressione sanguigna si è alterata. Il tuo tono muscolare si è alterato. I tuoi riflessi muscolari si sono alterati. Ora chiudi gli occhi e prova benessere. E più benessere provi, più in profondità scenderai in trance.

Distorsione temporale

Presente-Futuro

pensando alle cose che stai imparando qui adesso

puoi immaginare un momento futuro,

diciamo anni da adesso,
in cui stai godendo già da anni la maestria nelle tecniche
e guardi indietro al momento attuale
come quello che è stato l'inizio di tutto.

Presente-Passato

Non sono d'accordo con quello che dici.

So che sei abituato a non essere d'accordo

sapevo già che tu sei abituato a non essere d'accordo

Operatori modali

Indicano mancanza di alternative

Hai notato che non puoi aprire gli occhi?

Induzioni semplici e complesse

Le prime implicano un ricalco e guida verbale e non-verbale oltre al Milton Model; le seconde implicano anche un confusione verbale e non verbale e l'uso di strategie (doppi legami, piede nella porta, porta in faccia, debito, etc..) oltre che l'uso di metafore (comunicazione multilivello=ambiguità fonologica, sintattica, di portata, di punteggiatura).

Induzioni semplici (Ricalco e guida)

Ricalco e guida verbale

L'ipnotista è riuscito a effettuare il ricalco verbale del cliente quando quest'ultimo accoglie le verbalizzazioni che ascolta come una descrizione precisa della propria esperienza.

In altre parole, quando questi ha accettato la descrizione fattagli dall'ipnotista come un preciso resoconto della propria esperienza in corso, la linea di demarcazione tra la descrizione a opera dell'ipnotista dell'effettivo comportamento del cliente e quella che sarà la sua prossima esperienza diventa indistinta.

Tipicamente Erickson formulerà una serie di asserzioni, che il cliente potrà subito verificare, e le vincolerà a un'asserzione che descriverà il comportamento che egli desidera provocare nel cliente. La forza di questi vincoli potrà cambiare.

Occorre ricordare che l'ipnotista può riuscire a ricalcare l'esperienza interiore del cliente senza neppure sapere quale sia tramite descrizioni verbali che consentano al cliente di allucinare o di proiettare la sua esperienza in atto sulle descrizioni che l'ipnotista va facendo. L'ipnotista che impiega con abilità questa tecnica di ricalco fa ampio uso dei processi universali del modellamento umano: cancellazione, deformazione, generalizzazione.

Ciò lascia al cliente ampia possibilità di scelta di interpretazione, allucinazione o proiezione. Con questo artificio il cliente viene impegnato più attivamente nel procedimento di induzione di trance o nel comportamento in trance profonda.

L'accorta cancellazione di parti della rappresentazione linguistica completa – la struttura profonda – spinge il cliente ad attivare altre strutture profonde per recuperare il significato completo. Ciò dà luogo a un processo in cui il cliente origina e seleziona delle strutture profonde grazie alle quali sarà possibile che:

1. il cliente partecipi attivamente, impegnando completamente l'emisfero dominante
2. le verbalizzazioni dell'ipnotista ricalchino efficacemente l'esperienza del cliente
3. il cliente sia libero di impiegare le proprie risorse nel processo di recupero del significato completo

Tale tecniche funzionano perché la mente cosciente funziona per associazioni e l'uso dei termini di transizione rende il tutto logico (falso sillogismo).

Occorre perciò legare le informazioni sensorialmente basate a quelle non-sensorialmente basate (con legami finali di causa/effetto poiché la persona deve arrivare a credere che il non sensorialmente basato è conseguenza diretta del sensorialmente basato) nelle quali evokerò col condizionale, con un linguaggio abilmente vago e comprendo possibilmente tutta la gamma di risposte possibili i sintomi della trance (attenzione focalizzata all'interno). Alla fine le suggestioni si confondono col sensorialmente basato.

Si tratta di falsi sillogismi. Pensiamo che ciò che appare logico e segue la tipica argomentazione in cui, posto qualcosa come premessa, qualcos'altro ne deriva come necessaria e logica conclusione. A volte partendo da presupposti fondati si può giungere a conclusioni errate:

1. Gli esseri umani sono dei mammiferi, 2. i conigli sono mammiferi, 3. dunque gli esseri umani sono conigli.

In ogni caso malgrado l'apparente permissività il tono con cui dite le cose deve essere di certezza (paraverbale e anche cnv).

Sul piano del non verbale posso guidare la persona col corpo (dopo il ricalco vado in trance anche io)

quest'ultime tecniche si chiamano **ricalco e guida non verbale**:

Una prima forma di induzione e l'uniformazione della velocità delle vostre parole al ritmo respiratorio dell'altro (ricalco) per poi cominciare a rallentarle (guida). Un altro modo e il cambiamento di tono e funziona anche da ancora: tutte le volte che indurrete la trance cambierete il vostro tono di voce.

È importante non partire subito con un tono di voce alterato ma cominciare a cambiarlo mentre l'altro comincia ad andare in trance così da creare un'ancora e così da effettuare un ricalco efficace perché poi quando altererete e rallenterete ancora di più il vostro tono di voce l'altro vi seguirà. È proprio ciò che Bandler definisce come l'istaurazione di un circuito di retroazione: "Mi sono trasformato in un complesso apparecchio per il biofeedback a suo beneficio. Ho osservato i cambiamenti nella colorazione della pelle, e mentre la colorazione della pelle cambiava, io molto

lentamente ho cominciato a cambiare il mio tono di voce, da uno molto normale a uno molto diverso. Inizialmente ho cambiato tono di voce alla cadenza e al ritmo con cui cambiava lei. Poi, cambiando voce sempre più nella stessa direzione, l'ho potuta condurre sempre più a fondo in uno stato alterato." (Richard Bandler, John Grinder, *Ipnosi e trasformazione*, Astrolabio, 1983 Roma, p. 120)

Il cambiamento di tono su alcune parole chiave è chiamata sottolineatura analogica. Nella sottolineatura analogica non c'è la peak experience come nell'ancoraggio ma la sottolineatura analogica (paraverbale, non verbale) ripetuta molte volte diventa l'equivalente di un'ancora.

Per esempio muovo la mano in un certo modo quando evoco un particolare stato: di ipnosi, potere o motivazione. Poi dopo molte volte quando chiedo di fare una cosa posso usare la stessa sottolineatura analogica per comunicare direttamente all'inconscio ciò che deve fare. Posso dire: "E ora, un'altra parte di te sa già cosa fare..." e sottolineo.

Spiega Bandler: "Potrei per esempio parlarvi di persone che sono veramente capaci di *rilassarsi*, di persone che possono permettersi di *essere a proprio agio* nella situazione in cui si trovano. Oppure potrei raccontarvi una storia su un mio amico che sa *apprendere facilmente come andare in trance profonda*. [...] Queste cose costituiscono dei messaggi distinti all'interno del messaggio manifesto, e il vostro inconscio li *identificherà e vi reagirà in modo appropriato*.

A questo punto, per molti di voi io ho associato un certo tono di voce e un certo gesto alle parole *rilassamento* e *trance*. Ora non devo far altro che usare sempre più spesso quel tono di voce, e il vostro inconscio *saprà cosa fare*. Quel tono di voce trasmette il messaggio in modo molto più efficace che se vi dicessi di *andare in trance*, perché aggira la vostra mente conscia. [...] Un termine come 'rilassamento' è di per sé un'ancora [...] Per capire cosa intendo dire [...] voi dovete accedere alla vostra personale esperienza [...] Voi disponete di un frammento d'esperienza che vi permette di capire la parola stessa. E nel momento stesso in cui *vi sentite a vostro agio*, io associo questa esperienza a un dato tono di voce. Adesso il mio tono di voce diventa un'ancora per quella risposta." (Ipnosi e trasformazione, pp. 70-71)

In altre parole la sottolineatura analogica diventa uno strumento del mestiere dell'ipnotista da potersi usare in qualsiasi tipo di induzione egli voglia usare, è ottima per esempio per l'evocazione di stati di trance naturali mentre all'interno della trance la si può usare per marcare certe parole per l'inconscio mentre altre sono dirette al conscio nella doppia dissociazione, oppure per indurre la levitazione del braccio la parola *elevare* può essere nascosta più volte in un racconto e viene diretta verso la mano, è ottima anche nelle frasi che contengono ambiguità: "L'ipnosi è una cosa che può *elevare* lo spirito e molto *altro* ancora, ma occorre che venga messa in *mano* a coloro che sono di *fronte* a molte possibilità anche se a volte *mentono*"

Una forma più completa è che andiate voi stessi in trance:

"Posso ricalcare la sua dilatazione delle pupille dilatando le mie e poi, quando lo guardo, cominciare a sfuocare lo sguardo sempre di più, via via che mi segue. L'osguardo sfuocato è un buon indicatore di stato di trance, perché è associato a un'elaborazione interna, mentre mettere a fuoco significa rivolgersi al mondo esterno.

Posso uniformarmi al suo battito delle palpebre e poi gradualmente sbattere le mie più spesso e più lentamente, sino a quando non ottengo che chiuda gli occhi. Posso rispecchiare il suo tono muscolare e poi lentamente rilassare i miei muscoli, per aiutarlo a rilassarsi. Quando ricalcate e guidate in modo non verbale, non c'è alcun bisogno di parlare. Non dovete far altro che rispecchiare

per ottenere rapport, e poi lentamente mettervi in uno stato alterato di coscienza, assicurandovi che l'altra persona vi stia seguendo." (Richard Bandler, John Grinder, *Ipnosi e trasformazione*, Astrolabio, 1983 Roma, p. 51)

Più raffinato è il ricalco anticipato (conosco cosa fa la persona quando comincia ad andare in trance) e la ricalco anticipatamente in modo che questo funzioni come un ancoraggio.

Si tratta sempre di una guida indiretta e quindi non assume il tono autoritario di un comando: "Mi chiedo se tu possa sentire il piacevole contatto delle ciglia con la tua cute". Per sentirlo può solo chiudere gli occhi. Potete accompagnare il vostro verbale con il non verbale chiudendo voi stessi gli occhi o accompagnando la parola con un gesto della mano.

Nel'induzione 5-4-3-2-1 posso partire dal sistema rappresentazionale dominante che sta usando la persona in quel preciso momento per poi sovrapporre gli altri (questa è la tecnica dei **sistemi rappresentazionali sovrappoventesi** che in parte è simile alla **tecnica di autoipnosi della moglie di Erickson**: prima 3 affermazioni visive poi 3 auditive poi 3 cinestesiche per poi scalare a due a uno).

Se ascoltiamo i termini usati dal cliente ci rendiamo conto di cosa è cosciente di quale/i canale/i sta utilizzando a livello conscio per elaborare le informazioni e per entrare in contatto con la realtà. Quello è il suo stato di coscienza "normale" in quel momento: "se sapete cosa significa per una persona essere in uno stato normale, in termini di sistemi rappresentazionali, avrete anche un'eccellente indicazione di quale sarebbe per lei uno stato alterato: qualsiasi altra cosa." (Richard Bandler, John Grinder, *Ipnosi e trasformazione*, Astrolabio, 1983 Roma, p. 52)

Per far passare la persona dallo stato alterato a quello ordinario la tecnica è sempre quella del ricalco e guida: ricalcare cioè i suoi sistemi rappresentazionali per poi guidarla attraverso la sovrapposizione ad altri sistemi che non sta utilizzando e passare da VAKOG esterni a VAKOG interni.

Posso anche aiutarmi facendola **riaccedere a uno stato precedente di trance**:

1. La persona ha avuto già altre esperienze ipnotiche: posso chiederle di porsi nella stessa postura, sulla stessa sedia e ricordare come esattamente era (VAKOG completo). Per poter riaccedere alle informazioni necessarie deve porsi in uno stato di trance.

2. Posso far immaginare come sarebbe:

Come sarebbe se...; cosa accadrebbe... prova a immaginarti...

Potete immaginare tutte le componenti (VAKOG):

Che aspetto avresti se fossi in trance profonda? Creeresti delle immagini interne? Come ti sentiresti? Come sarebbe la tua respirazione? il tuo tono muscolare? Come sentiresti la mia voce? ti diresti qualche cosa?

3. Posso evocare stati di trance naturali (riaccesso a uno stato naturale di trance).

Quest'ultima è una tecnica particolarmente importante che può essere effettuata in modo indiretto cioè tramite il racconto e la metafora.

Nell'ipnosi Ericksoniana non ho bisogno di dire al cliente che cosa deve fare in modo diretto, non

devo dire di cercare di rilassare parti del suo corpo o immaginare di sprofondare nella sedia o altro. L'ipnosi Ericksoniana parte dall'assunto che è facile entrare in trance, che nella vita di ogni giorno abbiamo degli stati di trance naturale. Quando volete creare un certo fenomeno ipnotico potete attingere a contesti della vita quotidiana nel quale quel fenomeno è una risposta naturale, non c'è nulla di imposto. Per esempio, la dissociazione può essere indotta raccontando del riflesso del proprio viso sul finestrino del treno mentre la campagna passava davanti a voi ed eravate presi dalle vostre fantasticherie. Se vogliamo alleviare il dolore dobbiamo solo pensare a contesti in cui non provereste dolore fisico.

Le domande che ci si dovrebbe sempre porre quando vogliamo indurre una trance sono:

1. Che cosa voglio?
2. In quali contesti ciò avverrebbe naturalmente? Quella sarebbe la reazione appropriata?

L'alleviamento del dolore si crea quando la nostra attenzione è focalizzata altrove. Se la nostra attenzione conscia è completamente saturata (si superano i 7 + o - 2 pezzi di informazione) allora non sentiamo più dolore. È famosa il racconto che fece Milton a una signora che stava morendo di cancro gli disse: "Che cosa farebbe se proprio adesso quella porta si dovesse spalancare e lei guardando dovesse vedere una grande e enorme tigre affamata che si lecca i baffi e guarda solo lei, quanto dolore pensa che sentirebbe?" (in effetti il racconto era in un certo modo isomorfo alla situazione attuale della paziente che stava per morire).

Per abbassare la soglia del dolore si possono evocare ogni sorta di stati in cui questo è possibile, l'importante è far immaginare o ricordare cose a disposizione nella mappa del cliente, così possiamo star certi che avrà provato la sensazione di immergere la mano nell'acqua gelata o nel ghiaccio, la sensazione dell'anestesia del dentista (che poi potrà essere spostata in altre parti del corpo), l'esperienza di avere la mente altrove, di essere cioè dissociato dal corpo tanto da non sentire certi dolori o da non accorgersi di essersi fatto male...

Ci sono molti altri fenomeni che possono essere evocati per mezzo di racconti. L'amnesia può essere evocata raccontando di nomi sulla punta della lingua che non riescono a essere ricordati, di una lavagna che viene cancellata.

Può essere evocata anche con una interruzione di schema oppure con una dissociazione sui sistemi rappresentazionali:

"Per esempio, se la persona è molto specializzata sul canale visivo, potrei praticare una induzione di sovrapposizione e portarlo a uno stato di coscienza in cui predomina il canale cenestesico. quando ritorna al suo stato normale di coscienza, automaticamente avrà amnesia per l'esperienza di trance. Non avrà alcun modo di avere accesso all'informazione, perché la sua coscienza è di tipo visivo, e lo stato alterato di esperienza era cenestesico. 'Lui', la sua parte visiva non ne sa niente. Ogni volta che alterate radicalmente lo stato di coscienza di una persona, e poi improvvisamente lo riportate al suo normale stato, senza creare un ponte tra questi due stati, lei tenderà ad avere amnesia per ciò che è avvenuto quando la sua coscienza era alterata. Nello stato normale, non ha modo di accedere a quella informazione; essa è collegata a un altro stato di coscienza. Nelle forme blande di questo fenomeno, sono state fatte delle ricerche sull'apprendimento. È stato scoperto che se si memorizza una data informazione mentre si ascolta la musica, più tardi si sarà molto più propensi a ricordarla se si ascolterà nuovamente della musica. Sarete molto più propensi a ricordare le cose che avete imparato quando avete bevuto del caffè, o avete alterato in qualche modo la vostra coscienza, se riberrete del caffè o altererete la vostra coscienza allo stesso modo. " (Ipnosi e trasformazione, p. 206)

Questi sono esempi dove l'amnesia viene prodotta in modo naturale e dove non c'è alcun ordine diretto a riguardo. Ciò è possibile attraverso la misdirection o direzione dell'attenzione sul canale sbagliato rispetto a quello in cui l'informazione è immagazzinata. Per esempio, dirigendo

l'attenzione dell'interlocutore in alto sulla vostra mano (accesso visivo) e chiedendo che cosa è stato appena detto, se continuate a portare l'attenzione della persona in alto questa avrà difficoltà a recuperare le informazioni.

L'ipermnesia invece può essere prodotta con racconti di un provviso rendersi conto di qualche novità per la strada o del ricordo di qualcosa che non si riusciva a ricordare. La regressione d'età la si può evocare tramite racconti di giochi, di come si è imparato a camminare a leggere e a scrivere, le fiabe, oppure un odore, quello della vostra camera dell'infanzia o del vostro gioco preferito, o l'odore del profumo della nonna o della camera dei genitori...

La distorsione temporale è facilmente realizzabile con racconti riguardanti la guida in automobile: di come a volte il tempo sembra passare in un baleno e vi ritrovate già nel luogo di destinazione o scoprite che sono passate già due ore quando pensavate che fossero passati solo 20 minuti, altre volte invece il viaggio non sembra finire più, guardate l'orologio e scoprite che è passata solo mezzora e questa mezzora vi sembrava un'eternità.

L'approccio naturalistico insegna che la resistenza non esiste perché il cliente vuole cooperare solo se gli viene fornito lo stimolo giusto allora vi ringrazierà per questo con la fenomenologia adeguata perché troverà che le sue esigenze sono state accolte ed esaudite.

Induzioni complesse (sovraccarico e blocco dell'emisfero dominante, guida della mente inconscia)

1. [Induzione fulcro](#)
2. [Interruzione dello schema](#)
3. [Sovraccarico](#)
3. Potere personale
4. [Cumulazione di realtà](#)
5. [Metafore](#)
6. [Sottolineatura analogica](#)
7. [Doppi legami](#)
8. [Disseminazione](#)
9. [Identificazione in trance profonda](#)

Induzione fulcro (si può considerare una particolare forma di interruzione di schema che fa uso del corpo del cliente):

Si fa fulcro su una componente fisica della persona come modalità per indurre uno stato di coscienza alterato.

Stretta di mano alla Milton Erickson

1. Ricalco
2. Stretta di mano prolungata con distrazione dell'attenzione
3. Mentre stringi la mano dai la sensazione di lasciarla per poi riprenderla lievemente più volte con le dita e col mignolo la trattieni. Alla fine la lasci piano piano in modo impercettibile lasciando anche la tua sospesa.

In questo caso si è fatto affidamento sull'ambiguità cenestesica (la persona non riesce più a capire il preciso momento in quel gli lasciate la mano)

"Nel momento in cui Erickson comincia a rilasciare la mano in quel modo delicato, incerto, il soggetto guarda spontaneamente il viso e gli occhi di Erickson per avere una risposta alla domanda che sta sorgendo in lui: che cosa sta succedendo? A questo punto Erickson aumenta la confusione focalizzando lo sguardo su un punto alle spalle del soggetto. Alla vana ricerca di un contatto di sguardi, il soggetto ha la particolare sensazione di non essere visto, di essere 'attraversato dallo sguardo', e le domande si moltiplicano, mentre la confusione riguardo alla situazione aumenta. A questo punto Erickson accresce ulteriormente questa confusione borbottando qualcosa d'incoerente [...] In quel preciso momento il soggetto è sospeso in una totale, concentrata e indagatrice attenzione, Erickson impartisce una suggestione chiara, concisa e chiarificatrice, che sarà afferrata dal soggetto come mezzo per porre fine allo scomodo stato d'incertezza." (L'esperienza dell'ipnosi, pp. 75-76)

L'induzione fulcro si può intendere anche come un incorporazione di fenomeni naturali che vengono in seguito attribuiti alla potenza dell'ipnotista. Il concetto è comunque quello del pacing and leading (ricalco e guida). Per esempio anche l'induzione di chiusura degli occhi tramite la fissazione di un punto è basata sul ricalco e guida ma è anche una induzione fulcro perchè fa leva su una componente fisica (la stanchezza degli occhi, la pesantezza delle palpebre, la sfocalizzazione dello sguardo e altri fenomenicome l'alterazione della percezione)

Interruzione di schema

Si rompe uno schema abituale che si usa normalmente in una comunicazione in modo da creare confusione, focalizzare l'attenzione e avviare perciò uno stato di trance:

"Se riuscite a identificare un qualsiasi schema comportamentale rigido di un essere umano non dovete far altro che dare il via a quello schema e poi interromperlo." (Ipnosi e trasformazione, p. 83) Poiché uno schema è un TOTE inconscio è come una attività unica, la persona non presta attenzione alle varie fasi: "Nel momento in cui io allungo il braccio per stringerle la mano, lei allungherà il suo. A quel punto, io opero un'interruzione, afferando con la sinistra il suo polso e sollevandole leggermente la mano. Lei si troverà per un istante senza un programma, poiché non esiste nessun passo successivo da compiere. [...] Nessuno è mai passato dal punto di mezzo di una stretta di mano a nessuna altra cosa. A quel punto vi trovate con un fulcro. Non dovete fare altro che fornire le istruzioni adeguate, che tipicamente saranno seguite. In questo caso, le istruzioni potrebbero essere: "Lascia che il tuo braccio scenda, ma solo alla stessa velocità con cui i tuoi occhi cominciano a chiudersi mentre tu entri in uno stato più profondo di quanto tu pensassi..." (p. 83) In altre parole fornite alla persona il programma da seguire, poiché al momento, in quel attimo è sprovvista di piani di comportamento.

Si può anche procedere con una amnesia di quanto è avvenuto con frasi del tipo:
"E lascia che la tua mano scenda sino a toccare la mia, e a quel punto l'afferrerai e me la stringerai come se non fosse avvenuto nulla d'insolito". A quel punto stringete la mano e dite "Molto lieto!" parlando subito di qualcos'altro o focalizzando l'attenzione "Scusi il suo nome?".

Si può anche utilizzare qualsiasi gesto normale, un qualsiasi schema socialmente accettato per poi esasperarlo continuando però a parlare come se niente fosse e senza attirare l'attenzione sul gesto (rimango serio e congruo).

Sovraccarico

Posso dire cose opposte una in seguito all'altra, oppure dire una cosa sul piano verbale e una completamente opposta sul piano non verbale (passa la suggestione non verbale), posso parlare velocemente con un linguaggio confuso o difficile, posso dare molte informazioni su più canali sensoriali, toccare la persona distogliere l'attenzione, etc.. (la usano gli zingari per rubare - vedi anche prestigiatori=misdirecting)

Cumulazione di realtà (è una forma di sovraccarico)

Cumulo realtà differenti aprendo storie (vedi metafora windows) una dopo l'altra senza chiuderle.

Sottolineatura analogica

Nella sottolineatura analogica non c'è la peak experience come nell'ancoraggio ma la sottolineatura analogica (paraverbale, non verbale) ripetuta molte volte diventa l'equivalente di un'ancora.

Per esempio muovo la mano in un certo modo quando evoco un particolare stato: di ipnosi, potere o motivazione. Poi dopo molte volte quando chiedo di fare una cosa posso usare la stessa sottolineatura analogica per comunicare direttamente all'inconscio ciò che deve fare. Posso dire: "E ora, un'altra parte di te sa già cosa fare..."

Doppio legame

Per esempio metto la persona in una posizione scomoda (uso tecniche simili all'ipnosi dinamica) chiedendo per esempio di continuare a fissare il centro della sua mano (dopo la tecnica di induzione fulcro) posta in alto mentre il busto lo reclino all'indietro per poi dire con tono di sfida: "Ora prova a rimanere in questa posizione se ci riesci; se dovessi avvertire il bisogno di muoverti e di far calare il braccio ciò vuol dire che ti stai rilassando per entrare in uno stato di trance.

Tecniche strategiche

"Più di una volta mi è successo di far prendere la sedia a un paziente, fargliela spostare in un altro punto della stanza, e immediatamente cominciava a parlare dei suoi problemi e a darmi le informazioni che aveva bisogno di darmi. In realtà lasciava tutte le sue resistenze nell'orientamento spaziale che aveva quando era seduto su questa sedia. [...] La sedia nella vecchia posizione rappresenta i vecchi schemi di pensiero e di comportamento del paziente. Lo spostare la sedia in una nuova posizione rappresenta la disponibilità del paziente a guardare se stesso in modo nuovo" (pp. 17-18 L'esperienza dell'ipnosi)

Altro esempio:

"Quel dottore col quale per due ore feci tutto quello che potevo per metterlo in trance aveva certamente un bel po' di resistenza inconscia. E poi, quando lo portai nell'altra stanza per

presentarlo alla signora Erickson, le sue resistenze erano state cumulate, e lasciate lì nello studio. (p. 26)

Tecnica diversa:

"Molto spesso faccio mettere i miei pazienti in trance profonda da qualcun altro; specialmente quei pazienti che sono del tutto resistenti, e non si permetterebbero mai che sia il medico a farlo. Di solito cerco di far sì che oppongano tutta la resistenza possibile a me, in modo da poter catalizzare tutta la loro resistenza, e non lasciarne nessuna verso la persona che si accinge a metterli in trance." (p. 25)

Identificazione in trance profonda

Identificazione in trance profonda Bandler paragona l'identificazione in trance profonda con le possessioni voodoo. In effetti l'identificazione in trance profonda è un fenomeno ipnotico che consente a un individuo di acquisire l'identità di qualcun'altro sino ad acquisire inconsciamente alcune delle sue capacità. Questa tecnica è stata usata da Bandler e Grinder quando hanno voluto modellare Milton Erickson.

Bandler spiega che per ottenere una vera e propria identificazione profonda occorre per prima cosa eliminare l'identità della persona, creare cioè una sorta di amnesia riguardo a ciò che è tramite per esempio una regressione d'età totale per poi acquisire la personalità della persona che si vuole modellare. Una tecnica efficace per ottenere tutto ciò è quella di immaginare di avere davanti a sé il libro del tempo nel quale ci sono le fotografie di tutta una vita e ad ogni pagina si è totalmente a quella età. Sfolgiando le pagine a ritroso si torna sempre più indietro e avrai l'età che avevi allora, sapendo solo le cose che sapevi allora e niente più. Quando è il soggetto è arrivato all'età infantile si può dire: "E ora sei curioso di andare in soffitta perché sai che ci sono abiti con cui potersi travestire per cambiare di identità e quando comincia a indossare quegli abiti ti dimentichi di tutto, di essere bambino e comincia a diventare quella persona che non conosci ma che il tuo inconscio sa chi è e puoi assumere il tono di voce di quella persona, le reazioni e i movimenti di quella persona e il comportamento e per i prossimi minuti che sei lì prenditi tutto il tempo necessario per crearti inconsciamente una personalità basata unicamente su ciò che conosci di quel particolare essere umano e fra dieci minuti i tuoi occhi si spalancheranno spontaneamente e sarai completamente quel particolare essere umano." (Ipnosi e trasformazione, pp. 198-199)

Utilizzazione

Le tecniche di utilizzazione di tipo ipnotico tendono ad aiutare la persona senza che questa abbia consapevolezza di cosa effettivamente è successo (la risposta è involontaria come se venisse da fuori). Ciò vuol dire che il risultato non può più essere riprodotto dalla persona a suo piacere. Quindi il rapporto ipnotico tende a creare dipendenza e una aspettativa magica nel cliente. Ad ogni modo le tecniche di utilizzazione Ericksoniane sono sempre rispettose dell'individualità poiché se l'inconscio non ritiene utile (non è ecologica) la suggestione la tecnica non avrà efficacia.

Erickson tramite i suoi racconti permetteva al cliente di recuperare le risorse necessarie e queste risorse andavano messe in un ordine preciso (vedi strategie e catene di ancore) al fine di dare l'obiettivo desiderato.

Nell'ipnosi Ericksoniana vengono date istruzioni di processo senza alcun contenuto specifico. Sono istruzioni che precisano molto bene il "come fare" per poter passare dallo stato presente a quello desiderato rimanendo però molto aspecifici riguardo il contenuto.

Questa tecnica presenta notevoli vantaggi:

1. Ecologia

2. Non ho bisogno di conoscere i dettagli della vita dell'altra persona né i contenuti specifici del suo problema.

3. Impegno attivamente l'interlocutore in una ricerca trasderivazionale per sopperire al contenuto

Spiegano Bandler e Grinder:

"Quando date delle istruzioni di processo, usate una quantità di parole quali 'conoscenza', 'risorsa', 'curiosità'. Questo tipo di termini, li chiamiamo nominalizzazioni. In realtà sono dei termini che indicano un processo e che sono utilizzati come sostantivi. Se trasformate una parola come 'conoscenza' in un verbo, 'tu conoscerai', vi rendete conto che viene soppressa una grande quantità di informazioni. Conoscerete che cosa? Se qualcuno usa le nominalizzazioni quando vi sta parlando, vi costringe a penetrare all'interno di ciò che dice per capirne il significato. Se un cliente vi dice: "Beh, io cerco soddisfazione", voi potete tramutare la soddisfazione un verbo e chiedere: "In che modo sta cercando di essere soddisfatto?". oppure: "Di che cosa vorrebbe essere soddisfatto?". Ma se non lo fate, dovrete sopperire voi al pezzo mancante. Questo fa la maggior parte dei terapeuti con ciò che i loro clienti dicono. Essi alluciano ciò che la persona intende dire. Se io mi limito a dire: "Io ricerco un sostegno", dovrete penetrare in quello che dico e scoprire da soli cosa significa quando qualcuno dà sostegno a qualcun altro.

Ogni volta che scelgo dei modelli verbali che non si riferiscono direttamente all'esperienza sensoriale, vi obbligo a partecipare attivamente al processo della loro comprensione. Ogni volta che lo fate, compiete un processo che noi, incomprensibilmente, abbiamo chiamato, 'riceca trasderivazionale'. La persona prende le parole che le proponete e le collega alla propria esperienza personale. Come ipnotista, io utilizzo il fatto che la persona compie naturalmente questa operazione. Inizio col proporre un linguaggio farcito di nominalizzazioni. Non ho alcuna idea di quale sia il significato di queste nominalizzazioni, ma il mio cliente vi inserirà ciò che è più appropriato a lui stesso." (Ipnosi e trasformazione, p. 116)

Le fasi dell'utilizzazione saranno:

1. Stimolo risorse
2. Associamento dello stimolo con un esperienza del cliente
3. Causa/effetto nel presente
4. Causa/effetto nel futuro

Creo dei rapporti di causa/effetto tra il lavoro effettuato in seduta e gli eventi quotidiani che sicuramente il cliente svolgerà è meglio se la descrizione è vaga e copre tutte le possibilità di risposte possibili.

CASO

Una persona non motivata ad alzarsi.

Risorse necessarie:

V=immagine in movimento, luminosa, vicina e definita

A=Suono sicuro e potente

K= sensazione del corpo in movimento

1. Io quando mi alzo mi sento come in un film...;
2. non so se ti è mai capitato di andare al cinema e metterti in prima fila, etc....
3. e il tuo guardarmi in questo modo mi fa capire che una parte di te si sta già comportando in modo diverso
4. E presto, nei prossimi giorni quando ... (una fatto che sicuramente avverrà) potrai notare questa particolare sensazione crescere dentro di te

Nel frattempo ricalco in modo verbale e non verbale e cambio la fisiologia (ricalco e guida) e calibro continuamente le risposte del cliente (flessibilità)

I rapporti di causa effetto creano un tutto unico nel quale le mie suggestioni si confondo non l'esperienza del cliente e ciò crea una ristrutturazione (ampliamento della mappa)

Schema completo del fenomeno ipnotico

1. Costruzione del rapporto terapeutico tramite il ricalco

Se identifichiamo anche i valori e le convinzioni e si eviteranno in seguito fenomeni di resistenza (ciò permette di confezionare un regalo su misura: tailoring)

2. Definire lo stato problema

Raccogliere le informazioni nelle 5 aree distoniche (famiglia di origine; famiglia acquisita; sesso; hobby/lavoro; disturbi del comportamento) in maniera indiretta tramite metafore, racconti personali (riconoscere i gesti di assenso e dissenso) e in maniera diretta (metamodello).

3. Definire le tentate soluzioni.

4. Definire lo stato desiderato cioè l'obiettivo da raggiungere, assicurarsi che l'obiettivo sia bene formato e graduale (chunking down in piccoli obiettivi graduali). Creare una aspettativa positiva.

5. Chiedersi cosa impedisce al cliente di raggiungere il risultato e identificazione delle risorse necessarie.

Ciò presuppone la capacità di definire lo stato presente del cliente e di allucinare le risorse necessarie e i passaggi necessari per passare da uno stato all'altro e di farlo su se stessi.

6. Induzione di trance

7. Riconoscimento della trance

8. Utilizzazione

9. Ricalco nel futuro

Consente di definire dei rapporti di causa-effetto fra il lavoro effettuato in trance e gli eventi quotidiani, così da generalizzare il cambiamento al di fuori della seduta. Perché la suggestione post-ipnotica abbia sicuramente effetto la si può associare a eventi che il cliente sicuramente sperimenterà coprendo tutte le risposte possibili.

10. De-induzione

Per giungere a tale efficacia è necessario:

1. La congruenza (potere personale)
2. Calibrazione e flessibilità
3. L'esemplificazione. La capacità di ridurre le variabili complesse in variabili semplici.

Ricerche scientifiche sulla specializzazione emisferica

Un neurochirurgo, Philip Vogel per limitare la gravità di alcune forme di epilessia praticava una "commisurotomia", separava cioè tra di loro i due emisferi attraverso il taglio del corpo calloso. In tal modo non era più possibile uno scambio di informazioni. Dopo l'operazione, si accorse che i due emisferi funzionavano in modo autonomo ed erano caratterizzati da abilità differenti:

"Nell'esperimento-tipo effettuato da Sperry, un'informazione scritta era proiettata su una parte del campo visivo connesso esclusivamente con l'emisfero sinistro o destro; utilizzando questo artificio, poiché i due emisferi erano separati, si poteva far pervenire l'informazione scritta soltanto all'emisfero sinistro o destro. Nel primo caso (informazione scritta che perviene soltanto all'emisfero sinistro) il soggetto era in grado di riferire ciò che aveva letto, in quanto i centri del linguaggio sono localizzati sull'emisfero sinistro; nel secondo caso (informazione che perviene soltanto all'emisfero destro) il soggetto "vedeva" il messaggio scritto ma non era in grado di riferire ciò che aveva osservato." (Alberto Oliverio, Esplorare la mente, p. 45)

Ciò vuol dire che il campo visivo di destra si connette all'emisfero sinistro del cervello e viceversa. Questo principio vale anche per il controllo del corpo, perché ogni emisfero controlla la parte controlaterale (opposta) del corpo:

"Concludendo un'indagine su di un paziente operato di commisurotomia, Gerschwind constatò che era in grado di nominare correttamente un oggetto (per esempio forbici, cucchiaio, fermaglio) se glielo si dava da toccare – senza che lo potesse vedere – con la mano destra (corrispondente all'emisfero sinistro), mentre si sbagliava nel nominare un oggetto se lo poteva toccare solo con la mano sinistra (dunque prevalentemente legata all'emisfero destro). Risultava però che egli, malgrado la denominazione errata, aveva riconosciuto esattamente l'oggetto, poiché in primo luogo lo maneggiava correttamente, in secondo luogo, se richiesto, riusciva a sceglierlo [...] era persino in grado di disegnarlo con la mano sinistra." (Paul Watzlawick, Il linguaggio del cambiamento, Feltrinelli, 1997 Milano, p. 36)

Ciò che vale per il senso della vista e per il tatto vale anche per altri sensi come l'odorato e l'udito:

*"Se delle percezioni olfattive vengono portate all'emisfero non dominante attraverso la narice sinistra, la persona esaminata non è in grado di nominarle, spesso però può indicare se si tratta di odori gradevoli o sgradevoli. Può perfino sbuffare, reagire ad un odore particolarmente ripugnante con manifestazioni di disgusto o con esclamazioni come "puah!", ma non è in grado di indicare se si tratti di aglio, formaggio o marciume." (Paul Watzlawick, *Il linguaggio del cambiamento*, Feltrinelli, 1997 Milano, p. 38)*

A questo proposito gli studi sul ciclo nasale possono dare ulteriori contributi:

Durante l'arco del giorno si verificano spontaneamente delle alterazioni nelle mucose nasali che si chiudono e si aprono alternativamente. Queste alterazioni coinciderebbero con i cicli ultradiani di attività e riposo ossia col predominio del simpatico e del parasimpatico (narice destra: dominio del simpatico - emisfero sinistro; narice sinistra: dominio del parasimpatico - emisfero destro).

Ricerche scientifiche come quelle di Werntz (1981) fanno intendere che esista un rapporto diretto tra l'attività degli emisferi cerebrali e il ritmo ultradiano del ciclo nasale. Si presume inoltre che tale ciclo nasale sia influenzato dall'ipotalamo ma che sia altresì possibile alterare volontariamente (così come insegna lo yoga) la narice dominante in un dato momento e di riflesso anche l'emisfero dominante.

Anche per quanto riguarda il linguaggio è stato verificato che danni a certe aree del lobo temporale sinistro possono condurre all'afasia mentre danni al lobo temporale destro compromettono altre capacità come le capacità spaziali.

Pazienti che hanno subito una lesione all'emisfero destro hanno una voce "monotona e inespressiva, dato che non riescono a percepire il tono di una frase (affermativa o interrogativa), né a ripetere tale frase cambiando intonazione." (Francesco Belli, Felix Segrillo, *Qual'è Takete? Qual'è Maluma? Le straordinarie potenzialità persuasive di una nuova disciplina: la psicolinguistica applicata alla comunicazione*, Franco Angeli, 2000 Milano, p. 43)

Ricapitolando.

L'emisfero sinistro è coinvolto prevalentemente nell'elaborazione del linguaggio parlato e scritto e in altre attività logico-analitiche quali il contare, il fare i calcoli e la comunicazione digitale; mentre l'emisfero destro ha un linguaggio arcaico e poco sviluppato.

La peculiarità che caratterizza l'emisfero destro è l'olismo, il riconoscimento di una totalità a partire da un dettaglio essenziale. Così è soprattutto grazie all'emisfero destro che siamo in grado di riconoscere una persona solo da un piccolo particolare significativo, oppure di riconoscere una sinfonia da una sola battuta o di evocare emozioni e immagini da un canzone o da una particolare sensazione olfattiva. Si potrebbe riassumere che l'emisfero destro opera prevalentemente per metafora e metonimia.

Da quanto detto si può comprendere che non esiste un emisfero dominante in assoluto poiché è l'informazione ricevuta che attiverà in maggiore o minore misura l'emisfero di competenza. Ciò non vuol dire che gli emisferi si escludano a vicenda poiché normalmente sono integrati grazie al corpo calloso che permette loro di inviarsi informazioni.

Se vogliamo comunicare prevalentemente all'emisfero destro occorre che parliamo la sua stessa lingua. Lo sforzo nell'apprendere la sintassi e le forme linguistiche dell'emisfero destro saranno ben ripagate perché la persuasione non è fatta solo di razionalità e sillogismi ma anche di emotività.

Tra l'altro si presume che la mappa del mondo ovvero la sintesi delle proprie esperienze e delle interpretazioni e convinzioni che ne derivano sia pertinenza dell'emisfero destro. Un procedimento terapeutico più efficace e veloce dell'interpretazione psicoanalitica – che tende a ridurre e tradurre il pensiero dell'emisfero destro nell'insight cognitivo dell'emisfero sinistro – potrebbe essere quello di utilizzare il linguaggio dell'emisfero destro come via maestra per il cambiamento terapeutico.

Dissociazione

Durante gli esperimenti su soggetti split-brain si possono verificare diversi fenomeni di dissociazione, come se esistessero due flussi di coscienza separati l'uno dall'altro:

"Vi si vede un paziente reduce da una commissurotomia, il quale con la mano sinistra (dunque collegata all'emisfero destro) mette insieme con rapidità e sicurezza dei dadi di legno colorato secondo un modello. La persona che conduce il test rimescola poi i blocchi e chiede al paziente di ricomporli usando ora la mano destra.

Il paziente lavora lentamente e con evidente sforzo. A un certo punto del film si vede come, nel tentativo di sistemare un angolo del mosaico, egli rimescola di nuovo i dadi, benché fossero già al posto giusto, e come poi improvvisamente la mano sinistra si introduce a correggere e mette velocemente i dadi nell'ordine corretto [...]

*In un'altra parte del film di Sperry una paziente con commissurotomia viene esaminata con tachistoscopio. In mezzo a una serie di figure neutrali, geometriche, che vengono mostrate indifferente alla metà destra o sinistra della retina, riferisce Galin, vi è la fotografia di un nudo, che viene proiettato solo nella metà sinistra del campo visivo, e diviene in questo modo percepibile solo dall'emisfero destro. La paziente arrossisce e ridacchia. Sperry chiede: "Che cosa ha visto?", "Niente un lampo di luce" (Paul Watzlawick, *Il linguaggio del cambiamento*, Feltrinelli, 1997 Milano, pp. 36-37)*

Ci sono altri fenomeni di dissociazione molto interessanti come la "memoria senza ricordo", che sono stati studiati da Lawrence Weiskrantz: a un gruppo di pazienti amnesici viene fatta studiare una lista di parole comuni come tavolo, giardino, automobile, etc.

Dopo alcuni minuti viene mostrata una nuova lista con dentro queste parole insieme a parole nuove. I pazienti amnesici a differenza di quelli normali non riconoscono le parole lette precedentemente.

In seguito vengono sottoposti a un test facilitato dove occorre riconoscere le parole della prima lista in base a un indizio, le prime tre lettere: gia... aut...

Questa volta i pazienti riescono a completare le parole già lette con risultati maggiori di quelle che non erano state viste in precedenza. Sembra perciò che ci sia una sorta di memoria inconscia o "memoria senza ricordo" (Michael Gazzaniga, *La mente inventata*, Guerini e Associati, 1999, Milano, pp. 12-13).

Un altro fenomeno di dissociazione è la "visione cieca". Ci sono persone a cui viene a mancare una parte dell'informazione visiva in seguito a lesioni nervose: "Perciò, se si utilizza come stimolo una luce puntiforme; un paziente lo riconosce soltanto quando esso viene trasmesso alle parti sane della corteccia occipitale, mentre non è in grado di riconoscerlo quando esso coincide con la sede della lesione. Tuttavia se lo sperimentatore chiede al paziente di provare a indovinare la localizzazione dello stimolo visivo, questi non sbaglia mai: dal punto di vista dei meccanismi consci è cieco, cioè non si rende conto della presenza e della posizione del punto luminoso, mentre dal punto di vista

inconscio è in grado di percepirlo e quindi di rispondere." (Michael Gazzaniga, *La mente inventata*, Guerini e Associati, 1999, Milano, p. 13)

Doppia induzione

Un altro esperimento che ci conduce direttamente alla comprensione di una tecnica di induzione ipnotica è quello condotto da due psicologi, J.R. Lackner e M. Garrett (1972).

A un gruppo di persone, che attraverso delle cuffie ricevevano delle informazioni due messaggi diversi, si chiedeva di fare attenzione solo al messaggio che arrivava all'orecchio destro o sinistro.

I partecipanti di solito riferivano di non riuscire a riportare il messaggio ricevuto sul canale trascurato, riuscivano solo a dire se la voce era maschile o femminile e se parlava la stessa loro lingua oppure no. Ma a quanto pare questo messaggio produceva ugualmente i suoi effetti. Se per esempio si inviavano dei messaggi ambigui al canale a cui stavano prestando attenzione, ad esempio: "Egli levò la lanterna per segnalare l'attacco" (levò può significare sia togliere che alzare in aria) e al canale trascurato si inviava un messaggio in grado di sciogliere l'ambiguità: "Egli alzò la lanterna", le persone che lo ricevevano non erano in grado di riferire il significato della frase udita tramite il canale trascurato ma erano in grado di sciogliere l'ambiguità del messaggio udito tramite il canale cui prestavano attenzione. ciò sembra indicare che frasi dotate di un significato linguistico possono essere comprese inconsciamente (Alberto Oliverio, *Esplorare la mente*, p. 129)

La doppia induzione proposta da Bandler e da Grinder si basa sui concetti finora esposti, cioè sulla specializzazione emisferica e sulla dissociazione. Poiché anche le nostre orecchie comunicano le loro percezioni all'emisfero opposto è possibile indurre una trance comunicando simultaneamente due messaggi uno per l'orecchio destro e quindi per l'emisfero sinistro e uno per l'orecchio sinistro e quindi per l'emisfero destro secondo il linguaggio proprio a ogni emisfero.

La persona che comunica all'emisfero cerebrale dominante userà le forme sintatticamente più complesse, contemporaneamente, l'altra persona comunicherà all'orecchio controlaterale con forme linguistiche semplici e tipiche dei bambini giunti allo stadio di sviluppo in cui usano espressioni formate da due parole: "ora dormi, dormi ora...."

Così se da una parte sovraccarichiamo l'emisfero dominante dall'altra accediamo direttamente e con più facilità all'emisfero non dominante con un linguaggio tipico della grammatica infantile.

Erickson usava questo principio per indurre una trance senza bisogno di avere un altro ipnotista e ciò veniva realizzato tramite la tecnica della sottolineatura analogica:

Presentava all'emisfero dominante una serie di costruzioni sintattiche spesso complesse o noiose mentre inviava contemporaneamente una serie di messaggi incastrati e sottolineati in modo non verbale (analogicamente) ai quali il cliente rispondeva con processi al di fuori dei confini normali della coscienza:

..realize that you have to start from scratch and nobody really knows

Qui troviamo oltre alla sottolineatura analogica anche un'ambiguità fonologica scratch knows equivale fonologicamente a scratch nose (grattati il naso).

Induzione per blocco e sovraccarico dell'emisfero dominante

*In una giornata di vento [...] un uomo sbucò precipitosamente da dietro l'angolo di un edificio e venne a sbattermi addosso mentre stavo lottando con tutte le mie forze contro il vento. Prima che l'uomo potesse riacquistare l'equilibrio e parlarmi, diedi un'occhiata all'orologio con un gesto molto teatrale e gli dissi, con cortesia, come se avesse chiesto che ora fosse: "Mancano esattamente dieci minuti alle due", sebbene in realtà fossero quasi le 4 del pomeriggio, poi continuai per la mia strada. Dopo circa mezzo isolato mi voltai e vidi che ancora mi guardava, senza dubbio ancora perplesso e sconcertato per quello che mi aveva detto. (Paul Watzlawick, John H. Weakland, Richard Fisch, *Change*, Astrolabio, 1974 Roma, p. 109)*

La tecnica della doppia induzione ha come scopo la produzione di una dissociazione tramite l'invio di due messaggi, uno per l'emisfero dominante e uno per l'emisfero non dominante usando il linguaggio proprio per ciascun emisfero.

Se normalmente le due funzioni degli emisferi raggiungono un altro grado di integrazione sembra che queste tecniche e l'ipnosi più in generale siano capaci di produrre una dissociazione facendo entrare in azione l'emisfero destro del cervello deputato alla fantasia e alla creatività. Tale risultato può essere raggiunto mediante tecniche "dolci" come il ricalco e guida o altrimenti tramite il blocco dell'emisfero dominante per confusione o sovraccarico inducendo così una sorta di commisurotomia funzionale. Ciò può essere realizzato tramite comunicazioni paradossali e doppi legami.

Nel caso dei doppi legami, l'incongruenza tra codice analogico e digitale comporta la costruzione di due immagini del mondo assolutamente inconciliabili. Se è di importanza vitale per la persona sciogliere l'incongruenza, può succedere che le due metà del cervello – nella loro lotta per l'efferenza – si paralizzino reciprocamente producendo una dissociazione o commisurotomia funzionale. (Paul Watzlawick, *Il linguaggio del cambiamento*, Feltrinelli, 1997 Milano, p. 43)

Una tecnica di sovraccarico è anche l'incongruenza tra la comunicazione verbale non verbale, oppure il sovraccarico su tutti i sistemi rappresentazionali, per esempio: "Ora vorrei che cominciassi a contare a voce alta e a rovescio, a partire da duecento e per gruppi di tre. E intanto io ti metterò le mani sulle spalle e ti farò girare in tondo." In tal modo tutti i sistemi rappresentazionali sono occupati: il visivo per visualizzare i numeri, l'uditivo per parlare e il cenestesico tramite il disorientamento. Le suggestioni impartite arrivano direttamente all'inconscio perché l'attenzione cosciente è già completamente focalizzata sul compito, e la persona reagirà automaticamente a tali suggestioni a patto che vengano impartite nel momento opportuno cioè quando si interrompe l'attività pianificatrice: è come se la persona dicesse "Va bene, dimmi cosa devo fare!"

Tale risultato è raggiunto anche con tecniche confusive come l'induzione fulcro o l'interruzione di schema.

Una tecnica più blanda di sovraccarico dell'emisfero dominante è la cumulazione di realtà che però può essere potenziata tramite l'utilizzo di un linguaggio particolarmente difficile e oscuro, la sottolineatura per analogia e l'interruzione di schema cioè attraverso un comportamento strano, eccessivo o inaccettabile che viene compiuto come se niente fosse. Si potrebbe, per esempio, profferire una serie di banalità o frasi oscure con perfetta serietà in mezzo alle quali sono disseminate qua e là le suggestioni che risultano essere le uniche cose sensate a cui la persona si può aggrappare.

Si può anche utilizzare un linguaggio particolarmente noioso che funziona un po' come il pendolino o la luce dell'ipnosi classica, disseminando qua e là concetti relativi al sonno.

Nell'ipnosi dinamica il blocco dell'emisfero dominante e la comunicazione diretta all'emisfero non dominante sono raggiunte con tecniche di sovraccarico emotivo piuttosto che cognitivo.

Si può presumere che le tecniche di induzione complessa e di ipnosi non verbale possono essere ben integrate insieme, quando invece si passa all'induzione verbale il modello migliore è il Milton model elaborato da Bandler e da Grinder.

Disseminazione

Il racconto di storie e aneddoti è un'ottima tecnica di comunicazione a doppio livello capace di mettere in moto gli adeguati processi associativi.

Per potenziare tale approccio comunicativo il predicatore o guaritore si può avvalere anche della tecnica di disseminazione (*interspersal technique* - tecnica introdotta da Milton Erickson nella pratica dell'ipnoterapia negli anni '60).

Se è vero che la mente cosciente (l'emisfero sinistro) tende a decifrare passo per passo il senso di un discorso e a inserirlo all'interno di un determinato contesto, è anche vero che ogni parola è portatrice di associazioni individuali e letterali al di là del contesto nel quale si situa. Questo vuol semplicemente dire che una volta che il fedele viene chiamato sul palco al cospetto della figura carismatica le associazioni represses, rimaste nell'inconscio talvolta si riattivano, perché "nelle particolari condizioni della trance, dove la dissociazione e il letteralismo sono accresciuti, possono giocare un ruolo significativo nella facilitazione di una risposta comportamentale che sorprende la coscienza" (Milton H. Erickson, *Tecniche di suggestione ipnotica*, Astrolabio, Roma 1979, p. 282)

Il letteralismo, le allusioni, i giochi di parole, sono infatti pane per i denti dell'inconscio. Queste frasi sfuggite all'attenzione della coscienza che era stata fissata nell'ascolto della predica, funzionano come suggestioni subliminali.

Verranno perciò disseminate lungo il discorso, alcune parole e concetti con un particolare tono di voce e attraverso gesti quasi impercettibili. Tali suggestioni sono l'equivalente della suggestione diretta e palese dell'operatore durante un'induzione formale di trance.

La migliore descrizione di questa strategia l'ho trovata nel libro *Il linguaggio del cambiamento* di Watzlawick:

"[...] in altri termini: ci si immagina una pagina di un libro che sembri non contenere altro che una descrizione lunga, senza importanza, noiosa, appunto soporifera, su cui però alcune parole siano sottolineate. Se ora queste parole vengono lette nell'ordine in cui si presentano, danno un significato completamente diverso da quello della pagina in cui si trovano. [...] la percezione dell'immagine nascosta, dovrebbe essere tipicamente una capacità dell'emisfero destro e dunque la tecnica di disseminazione una via di accesso a questo emisfero." (p. 65)

Un esempio dell'utilizzo dell'analogical marking per indurre il cliente grattarsi il naso:
" ...realize that you have to start from *scratch* and nobody really *knows* "

Devi renderti conto che occorre partire da zero (ma *scratch* può anche voler dire al di fuori del contesto della frase grattarsi) perché nessuno veramente sa.

scratch knows = è l'equivalente fonologico di *scratch nose*=grattati il naso

Tale descrizione presenta interessanti analogie con le ricerche di Saussure (noto linguista svizzero) che analizzando la struttura della poesia greca e latina rinvenne le tracce di una attività segreta del poeta, alle quali diede il nome di anagrammi (Jean Starobinski, *Le parole sotto le parole*, trad. it., il melangolo, Genova, 1982).

Oppure pensiamo agli schizofrenici e alla loro caratteristiche insalate di parole, si tratta di un torrente di frasi, sconnesse e incoerenti. Milton prese a studiare questi discorsi pensando che potessero essere altro che una maschera per nascondere dei significati, frammentati e dispersi nelle espressioni verbali. In questo modo Erickson sviluppò il suo particolare stile comunicativo che consisteva nel produrre discorsi incoerenti tra cui nascondere, in forma frammentata una comunicazione significativa che si stagliava sullo sfondo grazie all'analogical marking (segno analogico).

L'analogical marking (questa sottolineatura subliminale delle parole) può essere fatta attraverso variazioni minime della cadenza della voce o su qualsiasi altro livello N.V. (prossemica, cinesica, paralinguistica, digitale), spesso queste sottolineature sono precedute da pause e le parole sono menzionate durante l'espiazione del paziente e con tono sommesso.

Tecnica della confusione in ipnosi

Qualsiasi esperienza di shock e sorpresa fissa momentaneamente la nostra attenzione; depotenzia gli abituali schemi di riferimento e i sistemi di credenze coscienti (li rende instabili) costringendoci ad avviare una ricerca inconscia nel tentativo di trovare una risposta alla situazione inaspettata.

La ricerca interiore comporta uno stato di introspezione che avvia una trance utilizzabile per elicitare delle reazioni autonome e involontarie o per "far passare" delle suggestioni al di sotto della soglia cosciente.

Questo momentaneo vuoto di consapevolezza può quindi essere riempito con l'appropriata richiesta comportamentale.

In effetti, la suggestione passa molto più facilmente negli stati di confusione, dubbio, sorpresa poiché predispongono il soggetto ad accogliere la prima idea che possa mettere ordine nel suo panorama cognitivo, riallineando in tal modo i dati interni e ristabilendo l'equilibrio psichico.

Lo shock e la confusione possono essere utili anche per destrutturare i comportamenti acquisiti e i sistemi di credenze.

Un caso che dimostra questo principio fu raccontato da Pavlov a un fisiologo americano.

Pavlov era riuscito a installare in dei cani, attraverso tecniche di condizionamento, dei pattern di comportamento. Poi un giorno accadde una cosa curiosa: ci fu un allagamento nel laboratorio dove i cani stavano rinchiusi in delle gabbie. Mentre il livello d'acqua andava alzandosi, i cani terrorizzati presero a lottare disperatamente per restare in vita finché l'inserviente sentendo i loro lamenti li salvò da morte sicura. In seguito a questo shock Pavlov scoprì che i condizionamenti che aveva recentemente installato erano completamente svaniti. (Sargant W., *Battle for the Mind*, Doubleday & Company, In. Garden City, New York 1957, p. 41).

Distonia e principio di costanza

Dall'esperienza specifica sulla terapia catartica deriva il postulato di Freud chiamato principio di costanza: "La funzione dell'apparato psichico sta nello scaricare le eccitazioni per mantenerle al livello più basso."

L'ipnosi dinamica per esempio fa ampio uso di questo principio generando scientemente distonia (sovraccarico emotivo) per motivare l'individuo ad agire al fine di scaricare la tensione energetica accumulata e ristabilire così la costanza interna. Le tecniche comunicative di tipo ansiogeno tendono a porre l'operatore in posizione up rispetto al soggetto e ad abbassare i suoi meccanismi di difesa.

Ne parlavano anche Freud e Breuer riferendosi agli stati ipnoidi capaci di determinare un vuoto di potere logico e analitico durante il quale una suggestione o un comando poteva agevolmente insinuarsi nella mente nel soggetto.

Mastronardi spiega molto bene questo concetto nel suo libro sulle strategie della comunicazione umana (Franco Angeli, 1998 Milano):

"[...] tutte le situazioni, anche di colloquio che creano tensione, e producono quindi una sollecitazione emozionale, determinano in ultima analisi una disorganizzazione dei parametri neurofisiologici standard del soggetto, che condiziona quindi la conseguente necessità di ripristinare la precedente omeostasi. Quest'ultima viene a concretizzarsi, allorquando il soggetto realizza quanto viene richiesto dall'interlocutore, accettando così le prescrizioni dello stesso, le eventuali sue interpretazioni, e finanche la pima idea che gli passi per la mente, e che in quel momento gli sembra l'unica in grado di fuggire il suo stesso stato emozionale.

Ovviamente in fase di interazione operatore-soggetto, se quest'ultimo supera il proprio "indice di tolleranza emozionale" a causa di manovre abnormemente penalizzanti da parte dell'interlocutore o del terapeuta, ne è conseguenza l'interruzione del "rapport" e quindi il non aderire alle richieste effettuategli." (p. 126)

Ciò viene insegnato anche nell'ipnosi dinamica quando si avverte di non superare l'indice di tolleranza entro cui è possibile inviare delle microstimolazioni pena il corto circuito ossia l'interruzione del rapporto ipnotico e l'attivazione di un comportamento nevrotico o aggressivo nell'interlocutore come unica possibilità per scaricare la tensione accumulata.

Per microstimolazioni si intende comunicazioni analogiche penalizzanti tramite la paralinguistica, la prossemica, la cinesica, la digitale e l'uso di simbolismi sessuali.

Nell'ipnosi dinamica per esempio, l'operatore non permette al soggetto alcun scarico tensionale ponendolo nella posizione ortostatica. L'operatore passa quindi alla comunicazione non verbale (prossemica, paraverbale, cinesica, digitale) con l'istanza analogica (l'istanza emotiva) dell'individuo al fine di conquistarsi il "potenziale di fascinazione" che verrà speso in seguito, al momento della richiesta comportamentale. Poiché il "servizio analogico" è subliminale (è indirizzato solamente ai ricettori emozionali) aggira efficacemente l'istanza cosciente. L'operatore stimolando e sollecitando delle proiezioni simboliche a livello inconscio si trasforma in una fonte di stimolazione e assume dunque alla condizione di simbolo con potenziale ipnotico cioè di coinvolgimento (questa fase è denominata: flash subliminale). Il passaggio da flash subliminale a flash ipnotico consente all'operatore di venire identificato dall'Io razionale come simbolo stimolante. L'istanza logica avvertirà il bisogno di realizzare quanto richiesto (in seguito alla

posizione ortostatica nessun'altra forma di scarico tensionale è possibile) nel tentativo di liberarsi dalla tensione accumulata e di destabilizzare l'ipnotizzatore ("ok faccio ciò che vuoi ma adesso lasciami stare" oppure si risponde in modo paradossale "non sono io a farlo"). Se il soggetto realizza la fenomenologia richiesta, l'operatore piuttosto che venir destabilizzato acquisisce maggiore potenziale con la ratifica della trance: "Vedi, i tuoi piedi sono bloccati".

Ricapitolando:

Fase 1: Fase induttiva.

Comunicazione non verbale direttamente con l'inconscio, ciò stimola i meccanismi di proiezione (investitura libidica della fonte di stimolazione) e incorporazione (assunzione all'interno di sé del simbolo che si è andato formando grazie alla proiezione).

Tale meccanismo da modo di rendere conto del meccanismo di infertizzazione che nell'esoterismo veniva chiamato incantesimo o forma pensiero.

"Infertizzarsi vuol dire anche caricarsi di desiderio attraverso pensieri, riflessioni esposizioni concernenti l'oggetto del desiderio o la causa scatenante di un problema (i simboli)". (Stefano Benemeglio, *La comunicazione al di là della parola*, CID-CNV Edizioni, Roma, p. 280)
Questo fenomeno può essere potenziato dai rituali collettivi dove l'emotività può essere amplificata a livelli abnormi e si può fare affidamento alla riprova sociale con i soggetti più resistenti.

Fase 2: Flash ipnotico.

L'Io razionale avverte l'esigenza di scaricare la tensione per ristabilire l'omeostasi del sistema. Può farlo solamente gratificando la richiesta dell'operatore. In tal modo crede di destabilizzare il potenziale ipnotico. Ragionamento: "Ok. Io ti gratifico per poter far cadere il tuo interesse a stimolare ulteriormente il mio inconscio". Ragionamento fallace perché la prima gratificazione avvia un campo affermativo positivo a cui l'Io razionale sarà vincolato secondo la legge di coerenza.

Se la procedura è andata a buon fine il soggetto avvertirà l'esigenza di realizzare quanto richiesto al fine di scaricare la tensione accumulata.

Prescrizioni metaforiche e paradossali

Le direttive di Erickson però erano particolari spesso metaforiche e paradossali.

1. Per esempio Erickson a un alcolizzato disse: "Guardi. Ciò che le suggerisco le sembrerà strano, ma vada al Giardino Botanico. Là si fermi a guardare i cactus e mediti che i cactus riescono a sopravvivere tre anni senza acqua, senza pioggia."

2. In un caso di frigidità Erickson potrebbe spingere la cliente a immaginarsi in tutti i particolari il modo in cui scongelerebbe il frigo.

Tra l'altro quando il cliente descrive il problema in modo indiretto e metaforico è come se producesse un sogno che può essere interpretato e che può dare informazioni utili:

"... egli esamina attentamente il modo in cui lei affronterà questo lavoro, partendo dallo scompartimento superiore, da quello inferiore, o magari dal mezzo; che cosa tirerà fuori prima, che cosa dopo; quanto ghiaccio si può essere formato col tempo; in che punto lo strato è più spesso; quante cose dimenticate troverà negli angoli più riposti, che già da tempo avrebbe dovuto buttar via; qual è il modo migliore di effettuare lo sgelamento vero e proprio; se nel far questo eventualmente emergeranno dei ricordi e dei pensieri che non hanno niente a che fare con il lavoro in questione; come infine rimetterà tutto a posto di nuovo, che cosa vale la pena di conservare, eccetera." (Paul Watzlawick, *Il linguaggio del cambiamento*, Feltrinelli, 1997 Milano, p. 66)

3. Una tecnica che Erickson spesso usava per coniugi con difficoltà sessuali era parlare apparentemente di qualcos'altro per esempio il modo in cui cenano, così facendo si aggirerà la resistenza conscia e dal racconto si avranno ulteriori elementi rispetto al problema in questione: il marito potrà dire "a volte a mia moglie piace prendere degli aperitivi prima di cenare e cominciare il pasto lentamente mentre a me piace tuffarmi subito sul piatto di carne e patate". Si potranno fare anche dei commenti – senza fare intendere le implicazioni sessuali – del tipo "a certi mariti piace complimentarsi con la loro moglie su quanto il cibo sia gradevole, altri non notano niente e di conseguenza le mogli si stufano e non fanno alcun sforzo". Il terapeuta può dare un compito a casa: "i due dovranno scegliere una sera e insieme preparare una cena piacevole; dovranno dimostrare attenzione per le rispettive preferenze di gusto, la moglie dovrà cercare di stimolare l'appetito del marito che, a sua volta, dovrà fare quanto è in suo potere per farle piacere". (Jay Haley, *La terapia del problem-solving*, Nuova Italia Scientifica, 1985 Roma, p. 69)

4. C'è una figlia irriverente e aggressiva nei confronti della madre. La madre nel tentativo di risolvere il problema chiama in causa il padre che invece si rivela particolarmente indulgente nei confronti della figlia quasi l'appoggiasse. L'intervento proposto da Watzlawick è: "Abbiamo appurato che in questi casi una strategia molto utile è quella di dire al padre (in presenza della madre) che potrebbe ristabilire la pace in famiglia senza troppe difficoltà se fosse disposto a compiere un gesto piuttosto strano, e precisamente mettere la mano in tasca, tirar fuori una monetina e darla alla figlia ogni volta che è arrogante con la madre. È un gesto che va compiuto in silenzio come se fosse la cosa più naturale del mondo; se poi la figlia insistesse per sapere il significato di quel gesto, il padre dovrebbe limitarsi a risponderle: "Mi viene da darti una monetina". (Paul Watzlawick, John H. Weakland, Richard Fisch, *Change*, Astrolabio, 1974 Roma, p. 130)

Con questa prescrizione si crea confusione nella figlia, si interrompe il pattern e si comunica a livello simbolico disoccultando il gioco che si era istaurato tra padre e figlia: così facendo diventa impossibile continuare a giocare al gioco ingenuamente come prima.

L'uso di queste tecniche così come la prescrizione di rituali sono ormai in uso in varie forme di terapia e con Jung si è riscoperta la potenza del simbolo.

I terapeuti del Centro di Milano a questo proposito dicono che il rituale "conduce alla sostituzione di un rito malsano (come, ad esempio, il sintomo anoressico) ed epistemologicamente errato mediante uno sano ed epistemologicamente corretto.

Il rituale comporta una prescrizione comportamentale che conduce inaspettatamente al cambiamento (tramite per esempio doppi legami) e al contempo consiste di una parte specificatamente analogica: una sorta di messaggio per l'inconscio.

A questo proposito Alejandro Jodorowsky fondatore nel 1962 del teatro "panico" con Fernando Arrabal e Roland Topor (e regista di film come "El topo" e "La montagna incantata") ha inventato una forma di terapia che egli chiama psicomagia che riprende molti temi dell'approccio Ericksoniano ma che si sviluppa a partire dall'incontro con una guaritrice messicana chiamata Pachita.

Rispetto a questa esperienza scrive: "Non oserei dire che le manipolazioni di Pachita fossero vere e proprie operazioni; ma non posso neppure dire che non lo fossero... E, alla fine, sono arrivato alla conclusione che non ha importanza. Le domande di questo genere ci preoccupano perché crediamo in un mondo "obiettivo". [...] Comunque sia, non si può non riconoscere che Pachita fosse geniale. Se il suo era teatro, che grande attrice! Se era illusionismo, quella donna è stata la più grande illusionista di tutti i tempi! E che psicologa... [...] Grazie a lei ho capito che tutti – o quasi tutti –, siamo bambini, a volte adolescenti. [...] dal momento in cui sentivi le sue mani tra le tue, quella vecchia donna in cui sentivi le sue mani tra le tue, quella vecchia donna ti appariva nella veste della Madre Universale e non potevi più resisterle. [...] Ma dopo il contatto, la mia resistenza si è sciolta come neve al sole. Pachita sapeva che in ogni adulto, perfino in quello più sicuro di sé, dorme un bambino desideroso di amore. [...] Osservando Pachita, ho scoperto che, quando si finge un'operazione, il corpo umano reagisce come se fosse sottoposto a un intervento autentico. Se ti comunico che ti aprirò il ventre per estirparti un pezzo di fegato, se ti obbligo a sdraiarti su un tavolo e riproduco esattamente i suoni, gli odori e le manipolazioni, se senti il coltello sulla pelle, se vedi uscire il sangue, se hai la sensazione che le mie mani si rigirino nelle tue viscere ed estrarrebbero qualcosa, sarai "operato". Il corpo umano accetta in modo diretto e ingenuo il linguaggio simbolico, come accade per i bambini. [...] Quindi, verità o menzogna, poco importa. Se c'è imbroglio, è un imbroglio sacro... [...] Era il modo di utilizzare il linguaggio degli oggetti e il vocabolario simbolico, al fine di produrre determinati effetti sul prossimo; in poche parole, come rivolgersi direttamente all'inconscio tramite il suo linguaggio, fosse attraverso le parole, gli oggetti o le azioni. Questo è ciò che ho imparato da Pachita. [...]"

La ricerca di Jodorowsky che lo porterà alla sua psicomagia si sviluppa ulteriormente con il suo interesse per la poesia, il teatro e l'esoterismo: "Ho letto centinaia di libri sul tema per tentare di estrarre elementi universali degni di essere utilizzati in modo cosciente nella pratica. [...] Un'altra pratica universale è quella è quella della purificazione, le abluzioni rituali. [...] Anch'io suggerisco a molti che vengono da me di farsi dei bagni e di praticare un particolare cerimoniale di abluzione, perché so che questo atto, all'apparenza insulso, influirà

notevolmente sulla psiche e conferirà loro una diversa predisposizione d'animo. Se qualcuno ha paura di andare a parlare dalla propria madre, gli raccomando prima dell'incontro, di sciacquarsi la bocca sette volte e di riempirsi le tasche di lavanda. Questi dettagli sono sufficienti perché la situazione venga affrontata in modo diverso. [...] Anche gli stregoni ittiti mi hanno aiutato a scoprire i concetti di sostituzione e di identificazione [...] Secondo un testo antico, "si legherà un oggetto alla mano e al piede destro dell'offeritore, poi lo si slegherà e vi si legherà un topo, mentre l'officiante recita: 'Io ti ho estirpato il male e l'ho legato a questo topo': e allora il topo verrà liberato". Così Pachita estirpava il male per trasferirlo su una pianta, un albero o un cactus [...]" Ma la prescrizione di un atto psicomagico non è cosa da prendersi alla leggera né una serie di rituali preconfezionati bensì il frutto della raccolta di materiale e informazioni sul cliente anche tramite la divinazione con i tarocchi e le risposte non verbali del cliente: "Ho imparato questo principio da Mijamoto Misachi, famoso guerriero giapponese praticante di Kendo [...] Prima del combattimento, dice, bisogna recarsi sul campo all'alba e fare un minuzioso sopralluogo. [...] la familiarizzazione con il terreno psicoaffettivo della persona mi pareva un requisito indispensabile per la prescrizione di qualsiasi atto psicomagico." La cosa curiosa è che non si possono prevedere completamente gli effetti di un atto psicomagico e neppure i vari ostacoli che si possono creare nell'attuarlo ma questa imprevedibilità va accolta come un elemento fondamentale per la riuscita.

In ogni caso la persona si deve assoggettare alle direttive del terapeuta e seguire passo per passo il rituale prescritto. Anche il transfert ha chiaramente un elemento fondamentale in queste pratiche che altrimenti non sarebbero "magiche": "Non so se avete mai assistito a un incontro di aikido: arriva il maestro e, grazie al ki, sembra diventare invisibile. Non lo è, perché di fronte a una persona che non sia suo discepolo non ha potere: è necessario un ntrasfert. Vale a dire, trasferiamo a certi archetipi forze che custodiamo dentro di noi, e in virtù di tale trasferimento, rendiamo quella persona un maestro, un guru, un essere dotato di una forza immensa."

Prescrizioni paradossali

Il primo passo della terapia parte dal comportamento che viene presentato.

Nel caso della donna che voleva suicidarsi la prima mossa di Erickson fu quella di dimostrare empatia dicendole che sì, era stata trattata tanto male e quindi era logico che lei pensasse al suicidio e nessuno poteva darle addosso per questo. Dopo aver ottenuto rapidamente la sua fiducia con questa manovra, Erickson passò alla fase di 'guida', nella quale suggerì che sarebbe stata una dannata vergogna morire e lasciare i suoi soldi a quei bastardi che l'avevano trattata così male.

L'interpretazione positiva del comportamento è intimamente connessa con la possibile alterazione dello stesso. Spesso l'interpretazione positiva rappresenta per il cliente la ragione logica per seguire una direttiva altrimenti illogica.

Selvini, Palazzoli, Boscolo, Cecchin e Prata usano dichiararsi alleati della famiglia e approvano il comportamento dei loro membri, in particolare di quelli che hanno sempre fatto da capro espiatorio, rendendoli gli eroi della famiglia; per esempio: "Attraverso l'attenzione su di sé, Giovanni ha protetto tutta la famiglia, e specialmente suo padre e sua madre, dal dover guardare se stessi e il loro comportamento".

Questa tecnica che consiste nel connotare positivamente il sintomo e nel prescriverlo è altamente confusiva.

Rapport e paradosso fissano l'attenzione. Il paradosso il particolare comporta un depotenziamento degli schemi cognitivi attuali e avvia una ricerca inconscia: Gli ordini paradossali sospendono la normale attività logica retta da regole e la mente cosciente rimane per qualche momento sovraccaricata dall'illogica logica della comunicazione paradossale.

Così si può dire che l'impiego del paradosso dà accesso a un nuovo quadro di riferimento, mentre la metafora permette l'associazione a esperienze della vita della persona che sinora sono rimaste inutilizzate.

Scrivono Lankton: noi consideriamo il paradosso come la grande porta d'accesso a un cambiamento di second'ordine. [...] Per noi il paradosso è parte centrale dell'approccio di base, consistente nell'accettare qualsiasi cosa il cliente stia già facendo, nell'utilizzare e/o prescrivere il comportamento messo in atto e poi nell'operare un leggero cambiamento tale da far associare il cliente a quelle risorse interne e così tramutare il 'problema' in un 'alleato'."

Dopo il ricalco e la confusione del paradosso si passa alla guida che comporta una alterazione della strategia usata dal cliente per affrontare il sintomo e che concorre a mantenerlo. Questo cambiamento può essere effettuato su vari parametri: il tempo, lo spazio o l'intensità.

Vediamo per esempio alcuni casi di prescrizioni paradossali.

Doppio legame terapeutico: qualsiasi cosa il cliente faccia va verso la guarigione, è implicato perciò un paradosso. L'interruzione dello schema avviene per sovraccarico:

1. Un giovane ha due problemi: non riesce a scrivere e a uscire con le donne.

Il terapeuta gli ingiunge che se non fosse stato in grado di scrivere sei pagine a settimana la settimana successiva avrebbe dovuto chiedere degli appuntamenti a giovani donne. Piuttosto che chiedere a una donna un'appuntamento il giovane si mise di buzzo buono e scrisse. In tal modo si adopera un sintomo per curare l'altro.

2. "Vuole venire a capo del problema già questa settimana o quella successiva?"

3. Con un paziente che evita qualsiasi situazione rischiosa:

"Bisogna dire al paziente che un modo serio e probabilmente efficace di risolvere il suo problema ci sarebbe, ma perché non pensi che si tratti di uno dei tanti consigli che gli sono stati dati e che certamente rifiuterebbe, non è possibile parlarne se prima non promette di fare tutto quello che gli si chiede per quanto difficile, incoerente o irragionevole possa sembrargli." (Paul Watzlawick, John H. Weakland, Richard Fisch, *Change*, Astrolabio, 1974 Roma, , p. 159)

Se rifiuta accetta il rischio perde l'"occasione" (quindi accetta un altro rischio) e dichiara implicitamente che il problema non è poi così urgente. Se accetta comincia a correre il rischio dell'ignoto e prende comunque una forma di iniziativa

4. Una paziente che partecipa a una terapia di gruppo non riusciva a dire di no, aveva l'idea

che ciò sarebbe stato legato a conseguenze catastrofiche. Pare che quando era bambina si fosse rifiutata di rimanere a casa con il padre e quando ritornò lo trovò morto.

Fu quindi prescritto il sintomo: "dica di no a tutti i presenti uno per uno"

Essa si rifiutò quasi come presa dal panico: "No, mi è assolutamente impossibile dire 'no' alle altre persone!" Il terapeuta continuò a insistere e lei si rifiutò. Dopo alcuni minuti le fece presente che stava dicendo di no e che nulla di male era accaduto.

Nei casi resistenti si può dare una direttiva paradossale del tipo: dire al cliente di fare una cosa quando invece si vuole che egli non agisca come suggerito. In tal caso il cambiamento deriva da un atto di ribellione nei confronti del terapeuta.

Questo metodo si basa su una comunicazione isomorfa a quella del cliente: il più delle volte il cliente dice di voler cambiare rimanendo lo stesso. Ciò vuol dire che il cliente ha raggiunto – malgrado la sua sofferenza – una stabilità e il terapeuta sospingendolo verso il nuovo e quindi verso l'instabilità produce una reazione di rifiuto, sfida o resistenza.

Per affrontare casi di questo genere la tattica paradossale si può riassumere in "utilizzo della resistenza" o "incoraggiamento del sintomo" in questa categoria sono da inserire tutti gli interventi di terapia provocativa "alla Farelly".

Erickson davanti al rifiuto di mangiare le verdure da parte di uno dei figli cominciò a proibire alla moglie di servirgli le verdure asserendo che era ancora troppo piccolo per poterle mangiare.

Si noterà che questi interventi consistono in una *reductio ab absurdum* del sintomo con interruzione dello schema per giro a vuoto:

1. "[...] una famiglia può presentarsi con il problema di un bambino che non vuole andare a scuola. Il terapeuta – nel contesto del suo lavoro (che consiste nell'aiutare il bambino a tornare a frequentare) – può parlare con la famiglia dei motivi per cui il ragazzo dovrebbe andare a scuola. Potrà suggerire, poi, che potrebbe essere meglio che il ragazzo stia a casa e potrà offrire a giustificazione di questa sua teoria varie ragioni a seconda del tipo di famiglia: potrà dire che forse gli altri componenti sarebbero tristi se il ragazzo andasse a scuola come gli altri e che perciò è meglio che rimanga a casa. [...] Quando il metodo ha successo, i componenti della famiglia raggiungono lo scopo per provare al terapeuta che sono bravi come gli altri: cambiano "spontaneamente". Il terapeuta dovrà accettare il mutamento quando questo avviene e lasciare che la famiglia manifesti la non grande opinione di lui nel dimostrargli che ha sbagliato. Se vuole assicurarsi che il cambiamento continui, potrà dire loro che forse si è trattato solo di un fatto temporaneo e che ci sarà una ricaduta; la famiglia, allora, continuerà a cambiare per provargli che ha torto.

Parlando di temporaneità del cambiamento, egli previene le ricadute, ma può fare lo stesso proprio favorendole; questo metodo può evitare che esse si verifichino. Il terapeuta potrà dire alla famiglia: "vedo che siete cambiati e che avete superato il problema, ma credo che questo sia accaduto troppo velocemente; vorrei che aveste una ricaduta e quindi, per questa settimana, cercate di comportarvi come facevate prima" [...] Quando chiederà di tornare alla situazione originale, essi comunque resisteranno, per non avere ricadute, cosa in cui consiste lo scopo del terapeuta" (Jay Haley, *La terapia del problem-solving*, Nuova Italia Scientifica,

1985 Roma, pp. 71-72)

Normalmente il paziente resistente propone una relazione simmetrica. Con queste tecniche si fa perdere forza alla persona che si oppone dando una valutazione positiva del comportamento e quindi lo si prescrive. In questo modo si sovverte l'equilibrio del sistema disfunzionale interrompendo l'escalation simmetrica. È un po' come se avesse fatto perdere l'equilibrio all'avversario usando la sua stessa forza.

1. In un ospedale psichiatrico c'era una ragazzina che quando aveva le crisi si divertiva a strappare l'intonaco dalle pareti e spesso picchiava le infermieri e le strappava i vestiti. Un giorno arrivò la chiamata. "Ruth si è scatenata di nuovo". Ruth aveva asportato tutto l'intonaco dalle pareti. Erickson arrivò e prese a strappare le lenzuola e le diede una mano a distruggere il letto e a spaccare le finestre. Poi le suggerì "Ruth, avanti stacciamo dal muro quella valvola del termosifone e strappiamo via la tubazione". Poi Milton disse "Qui non possiamo fare più niente. Andiamo nell'altra stanza!" E Ruth cominciò a sentirsi meno sicura: "È sicuro di dover fare così, dottor Erickson?". Mentre attraversavano il corridoio passava un'infermiera e Milton le strappò i vestiti a questo punto Ruth reagì e andò a prendere le lenzuola per comprirla. Aveva inteso la gravità del suo comportamento vedendolo, Erickson si era infiltrato nella sua realtà folle per rovinargliela.

2. Per pazienti affette da vomiting (mangiano parecchio e poi vomitano perché ciò le dà piacere) si può procedere in questo modo:

Ai genitori si prescrive un intervento paradossale. Il genitore che di solito interviene maggiormente con le tentate soluzioni deve andare a comperare un po' di cibi per la figlia. Tutte le mattine dovrà andare a chiedere: "Cosa vuoi oggi da mangiare e vomitare? e si fa dare il menu, una volta comprato tutto quanto è stato richiesto disporrà i cibi in bella vista sul tavolo del salotto con un biglietto: "Roba da mangiare e vomitare per..." (Giorgio Nardone, Le prigionie del cibo, Ponte Alle Grazie, p. 201)

Così facendo si toglie alla ragazza il gusto della trasgressione. Prima il cibo veniva nascosto o si doveva mangiare di nascosto e poi vomitare ora si è incoraggiati a farlo.

3. Ai genitori della paziente anoressica si insegna non solo la congiura del silenzio che interrompe la serie di soluzioni disfunzionali ma anche a intervenire nel contesto con strategie paradossali e provocatorie:

"Di qui in avanti voglio che lei si impegni ad attuare una sorta di operazione di squalifica del problema di sua figlia, quindi per esempio smetta di apparecchiare per lei, smetta di dirle di venire a tavola, smetta di interessarsi di quello che mangia. Anzi, di qui a quando la rivedo, voglio che tutti i giorni ricordi almeno tre volte a sua figlia, al mattino, dopo pranzo e alla sera: 'stai attenta a quello che mangi, perché potrebbe farti male. Se aumenti troppo alla svelta potresti spaventarti!' Quindi lei, la mattina, dopopranzo, alla sera, dovrà dire questa formula a sua figlia: "mi raccomando: sei stata attenta a quello che mangi? Che se poi aumenti troppo alla svelta poi ti spaventi!" (Giorgio Nardone, Le prigionie del cibo, Ponte Alle Grazie, p. 82-83)

Così facendo si tolgono alla persona i benefici secondari che ricavava dal controllare gli altri con in suo sintomo. Il sintomo perde il significato precedente collocandolo

all'interno di un contesto completamente diverso:

1. "Filippo, un bambino di cinque anni, da circa tre mesi è diventato ingestibile per via di una particolare e bizzarra, quanto inarrestabile, compulsione, ripetitiva e frequente, a sputare addosso agli altri bambini della scuola, e anche alle maestre. [...] La strategia consisteva nel dichiarare al bambino che si erano accorte della presenza in una scuola vicina di un altro bambino che come lui era molto bravo a sputare. La cosa le aveva meravigliate e incuriosite al punto di organizzare una sfida tra i due bambini per stabilire chi fosse il più bravo, e quindi da quel momento si aspettavano un serio allenamento in grado di portare lui e la scuola alla vittoria. Dovevano precisare che si rendevano disponibili a essere le allenatrici di questo training particolare, e che da subito avrebbero cominciato a organizzare le cose. Avrebbero quindi dovuto portare Filippo in una stanza della scuola, e qui, dopo aver disegnato un bersaglio su un grande foglio bianco, avrebbero dovuto sistemare il bambino a una certa distanza e incoraggiarlo a sputare, segnando su di un foglio i punteggi conseguiti a ogni sputo. L'allenamento si sarebbe dovuto verificare ogni giorno per tre volte durante l'arco di tutta la permanenza della scuola, per circa quindici minuti ogni volta. Tutti gli altri bambini presenti avrebbero dovuto applaudire o fischiare a seconda del successo nel colpire il bersaglio. (Andrea fiorenza, *Bambini e ragazzi difficili*, Ponte Alle Grazie, 2000 Milano, 93-94)

2. Posizione down per casi resistenti. Piuttosto che continuare a lottare dichiarate la resa: "Da un terapeuta ci si aspetta un risultato, un cambiamento positivo. Tutto sta a indicare che il suo stato si aggrava ed è possibile che io ne sia responsabile. Poiché non posso sopportare l'idea di peggiorare la sua condizione, è mio dovere consigliarle di consultare un terapeuta più competente di me. La potrò rivedere solo se starà meglio."
Da notare il doppio legame finale.

3. Sempre per casi resistenti che hanno "sconfitto" altri terapeuti:

"È un discorso che io non dovrei fare. Perché tu dirai: ma che medico è uno che viene a raccontarmi queste cose? Ma dato che siamo a quattr'occhi bisogna che una volta tanto ti dica chiaramente come la penso. Non è la testa tua che va curata ma la mia. Tu sei uno che si è sistemato e molta gente ci metterebbe la firma per fare la vita che fai tu. Io, alla mattina, quando mi sveglio, so che m'aspetta una giornata dove possono andar storte novantanove cose su cento; so che dovrò lavorare dieci ore tra preoccupazioni, responsabilità e problemi di vario genere. Quando ti svegli tu, se non ti va non devi neanche alzarti. Niente incertezze, niente imprevisti, tre pasti serviti di tutto punto, il golf al pomeriggio e il cinema alla sera. A pagare le spese d'ospedale ci pensano i genitori, e quando loro non ci saranno più ci penserà lo Stato. Mi spieghi perché dovresti cambiare vita? Per vivere come me? Per fare queste cose affannose che non servono a niente?" (Paul Watzlawick, John H. Weakland, Richard Fisch, *Change*, Astrolabio, 1974 Roma, p. 140)

Con questa mossa si costringe il cliente fuori dallo schema di riferimento e quindi fuori dal gioco che aveva giocato finora: tutte le persone gli dicevano perché sarebbe dovuto cambiare e si erano prodigati in consigli dettati dal buon senso.

In questo caso una mossa paradossale consiste nella domanda: "Perché mai dovresti cambiare?". Per i casi fortemente reattivi e competitivi ci si può anche presentare nel modo più autoritario e pessimistico possibile sostenendo che la terapia è inutile, che il cliente è un caso disperato, che è meglio lasciar perdere e che ci si gioca la propria reputazione scommettendo sul fallimento del paziente. A questo punto il gioco è cambiato ora è il

terapeuta a dire che la terapia è inutile e al paziente rimangono due alternative o rinunciare al gioco "psicoterapia" oppure giocare e sconfiggere il terapeuta guarendo.

Si tratta di un intervento molto forte che non va bene per tutti i clienti.

Terapia provocativa

Nella terapia provocativa il compito del terapeuta sarà quello di sfidare il cliente senza disdegnare lo humour. Per esempio nel caso di un depresso che intende suicidarsi: "Il terapeuta metterà in atto vari scenari: il 'dopo', la messa o il servizio funebre, il discorso commemorativo (che si risolve in un fiasco, col prete che cerca disperatamente di trovare qualcosa di buono da dire sullo 'scomparso' e miseramente e comicamente non vi riesce), i benefici del 'lungo sonno', l'arrivo all'inferno del paziente defunto, il trattamento della famiglia dopo il suicidio ecc..." (Frank Farrelly, La terapia provocativa, Astrolabio, 1984 Roma)

Il più delle volte il cliente per dimostrare che il terapeuta si sbaglia mette in atto tutta una serie di comportamenti adattativi e protesta contro le affermazioni esagerate del terapeuta sul suo conto.

L'intervento paradossale può consistere quindi in una *reductio ad absurdum* del sintomo provocando il cliente con critiche che portano al loro estremo logico le affermazioni del paziente esagerandole: "Se provocato dal terapeuta (in modo umoristico, pieno di tatto, e all'interno del suo quadro di riferimento), il cliente tenderà a spostarsi nella direzione opposta a quella che è stata la definizione data dal terapeuta del cliente" (Frank Farrelly, La terapia provocativa, Astrolabio, 1984 Roma, p. 59).

Visto che il cliente negherà comunque le interpretazioni puntuali del terapeuta disconfermandole, tanto vale anticiparlo proponendo una serie di interpretazioni esagerate che saranno rifiutate e che lo spingano all'azione per dimostrare al terapeuta che si sbaglia.

Oppure si può incoraggiare il comportamento disfunzionale proponendo tutta una serie di ragioni plausibili perché il cliente continui nel suo comportamento patologico: "il terapeuta incarna il ruolo di Satana, tenta e spinge il cliente a continuare a 'peccare', a continuare a con 'buone' e plausibili ragioni il suo comportamento deviante e patologico" (Frank Farrelly, La terapia provocativa, Astrolabio, 1984 Roma, p. 62)

- *Reductio ad absurdum*: Di fronte a un cliente depresso il terapeuta esordisce dicendo che in effetti il mondo fa veramente schifo e che non ce la fa più sentire sempre i malanni della gente, non riesce più dormire perché si rende conto che hanno perfettamente ragione, tutto va rotoli e comincia a piangere... la seduta finisce con il paziente che fa coraggio al terapeuta e cerca di consolarlo dicendo che non è poi così triste la vita.
- *Incoraggiare il sintomo*: il cliente arriva in seduta e comincia a disperarsi, il terapeuta risponde con una frase del tipo: "Effettivamente penso che lei sia proprio un caso disperato....." A quel punto il cliente può reagire protestando e cercando di spiegare che non intendeva dire quello, che in realtà non è poi così vero, che il terapeuta si sta sbagliando.

Ci sono poi molti altri modi per accrescere la tensione e la motivazione al cambiamento.

- Per esempio l'incoraggiare una risposta per poi frustrarla;
- la tecnica della "porta in faccia"=avanzare una richiesta gravosa e dopo aver ottenuto il rifiuto, avanzare la richiesta minore, quella effettivamente desiderata;
- regola del contraccambio o debito= "Lei non ha eseguito il compito che avevamo concordato nella scorsa seduta. Per questa volta ci passerò sopra, però nei prossimi giorni dovrà.... e si assegna un altro compito.";
- la strategia della "scatola vuota"= si chiede al paziente - prima di proporre la prescrizione comportamentale e dopo aver accresciuto la tensione emotiva - se è pronto a fare qualsiasi cosa per risolvere il problema. Mantenere un mistero intorno alla soluzione prospettata.
- Principio di coerenza con se stessi= "una persona intelligente e sensibile come lei non dovrebbe...."
- Piede nella porta=indurre il paziente ad assumersi un piccolo e apparentemente innocuo impegno e, quindi, aumentarne gradualmente l'entità
- Colpo basso=Presentare una richiesta dissimulandone i "costi" reali, per poi aumentarli quando il paziente ha già iniziato ad eseguirla e non può più tirarsi indietro

Un altro esempio di intervento "provocativo", questa volta su una paziente anoressica che ha già messo fuori combattimento molti medici:

Non capisco perché sia venuta da me. Lei è perfettamente felice e gode di una vita confortevole! Ha la fortuna di potere assaporare il fascino di scrittori meravigliosi, e non tutti possono condividere un godimento così raffinato. Rimanendo così magra, ha il piacere di avere i suoi genitori ai suoi ordini. Lei ha il potere, lo conservi!

Grazie alla sua magrezza, nessuno si accorge che ha due seni che potrebbero gonfiare la sua camicetta qui, a destra, e là, a sinistra. Nessuno si accorge che ha le natiche e le cosce, perciò nessun uomo la può seguire con lo sguardo quando cammina per strada. Non ha bisogno di servirsi della vagina: l'ha negata a tal punto che nessuna grossa verga dura la può penetrare! bisogna mettere in chiaro chi comanda, e lei l'ha fatto! Che scocciatura essere sedotta da un uomo, avere delle grosse mani sul proprio corpo, delle grosse mani che passano fra le cosce per risalire alla clitoride e accarezzarla! Che scocciatura! No signorina conservi la sua anoressia! Le voglio far risparmiare la sofferenza di una terapia. E poi sono ammirato davanti al suo professionismo. Lei ha vent'anni di pratica di anoressia, mentre io che cosa ne so? So solo quello che ho letto su due o tre libri e quello che mi hanno raccontato alcuni pazienti, mentre lei, signorina...!

No, decisamente, non riesco a trovare un motivo valido per iniziare una terapia. Ci rifletta sopra e, se fra tre settimane sarà riuscita trovarne uno, mi telefoni; ma la cosa più ragionevole è lasciar perdere. Non cambi niente perché altrimenti dovrebbe rinunciare a Proust, al potere assoluto che esercita sui suoi genitori, e soprattutto dovrebbe diventare femminile e appetibile sessualmente. Voglio risparmiarle la seccatura di una vita sessuale, con tutto il piacere che comporta." (Dominique Megglé, Psicoterapie brevi, Red Edizioni, 1998, p. 137)

In questo intervento si possono notare per esempio la comunicazione a doppio livello da una parte (digitale) si ammira la cliente mentre dall'altra la si critica (analogico). Il tono crudo e sgarbato oltre all'intervento paradossale (non cambi!) creano confusione che consente di disseminare qua e là delle immagini sessuali insinuando l'idea del piacere: "la seccatura di una vita sessuale con tutto il piacere che comporta".

Prescrizione del sintomo. La prescrizione del sintomo è utile anche per chi non è ostile al terapeuta, quindi non si da risalto all'aspetto di sfida terapeuta-cliente. In questa categoria sono da inserirsi tutti gli interventi paradossali tipo worst fantasy. In altre parole interventi il cui scopo è bloccare e cambiare le tentate soluzioni finora adottate.

Il terapeuta richiede espressamente la stabilità ("ok ti puoi tenere il sintomo") ma introduce all'interno della strategia adottata dal cliente un cambiamento "significativo" prendendo così controllo del sintomo.

1. A un cliente ossessivo si può dire "Ogni volta che di qui alla prossima seduta lei esegue un rituale, se lo esegue una volta lo esegua cinque volte, né una volta di più, né una volta di meno; può non farlo; ma se lo fa una volta lo fa cinque volte, né una volta di più, né una volta di meno." Oppure se la ossessione consiste nella ripetizione di formule mentali ci si può impossessare del sintomo trasformandolo in questo modo: "Da qui alla prossima volta che ci vedremo, ogni qual volta le viene da ripetere una delle sue formule la ripete a rovescio, tutte

le ripetizioni che di solito fa, a rovescio." (Giorgio Nardone, *Psicosoluzioni*, BUR, Milano 1998, pp. 56-59)

2. A una persona grassa che voleva dimagrire, dopo averle chiedo di promettere di fare tutto ciò che egli gli dirà di fare, Erickson disse: "Il suo peso attuale è di 80 chili. Voglio che lei acquisti dieci chili, e quando peserà 90 chili, sulla bilancia, potrà iniziare a calare."

3. Per coloro che hanno paura di parlare in pubblico un semplice stratagemma è manifestare apertamente la propria difficoltà piuttosto che nasconderla e tentare di controllarla: "Cari colleghi, vi prego di scusarmi in anticipo se durante questa mia presentazione potrà capitare che io arrossisca, cominci a sudare o perda il filo del discorso, perché sapete sono veramente emozionato".

4. Una volta che il cambiamento si avvia si può pensare che la cosa migliore sia entusiasarsi subito e incoraggiare il cliente a ulteriori miglioramenti.

Non sempre però questa mossa si rivela efficace, in molti casi è utile invece dire "Non aver fretta", "go slow!" con un discorso di questo tipo:

"Siamo andati piuttosto di corsa. Piano, non aver fretta. quando impariamo a guidare un'auto o la moto ci piglia un po' la mano e se non siamo attenti e andiamo troppo forte alla prima curva brutta si va fuori strada. Piano. Adesso bisogna andare piano, rallentare. OK?" (Giorgio Nardone, *Paura, panico, fobie*, Ponte Alle Grazie, 1999 Milano, p. 181)

A questo primo intervento di norma segue anche la prescrizione della ricaduta: "In tal caso gli si può dire che una ricaduta non solo è inevitabile ma anzi desiderabile, perché gli consentirà di capire molto meglio la natura del suo problema e quindi dovrebbe fare il possibile per provocarla, preferibilmente prima della prossima seduta. Dentro tale schema (che è quello tipico del paradosso "Sii spontaneo") è chiaro che non può verificarsi che uno di questi due eventi: o il paziente ricade (e in tal caso l'evento viene ristrutturato come la prova che egli sa dominarsi fino al punto di provocare intenzionalmente una ricaduta) oppure non ricade (dimostrando di sapersi dominare fino al punto di evitare intenzionalmente una ricaduta)." (Paul Watzlawick, John H. Weakland, Richard Fisch, *Change*, Astrolabio, 1974 Roma, p. 141)

Spostamento del sintomo

In ipnoterapia lo spostamento del sintomo è spesso usato per trattare i dolori fisici. Si usano suggestioni del tipo: "il suo dolore scenderà lentamente dal fianco passando per il ginocchio sinistro fino al piede sinistro" (spostamento nello spazio) oppure per creare un'anestesia la sensibilità può essere fatta passare temporaneamente su una parte del corpo che non è interessata dall'intervento.

1. Chiedere al paziente di avere la sua crisi (depressiva, ansiosa, fobica, bulimica) a una determinata ora per un certo periodo di tempo – concerne anche uno spostamento del sintomo oltre alla sua prescrizione, è come dire "Il suo dolore si concentrerà dalle 8 alle 9 di lunedì, mercoledì e venerdì sera" (spostamento nel tempo). (vedi Paul Watzlawick, *Il linguaggio del cambiamento*, Feltrinelli, 1997 Milano, p. 102)

2. A un uomo che non riusciva ad avere una erezione Milton disse: "Ho detto a Mildred che deve andar a letto con lei ogni sera. Le ho detto di rifiutare qualsiasi suo tentativo di baciarla,

di toccarle il seno, i genitali, il corpo. Si deve rifiutare totalmente. E voglio che ciò avvenga per tre mesi. Poi torneremo e discuteremo la situazione." Ciò cambiò lo schema di riferimento ora era la moglie che rendeva impossibile l'atto sessuale.

3. Rispetto a un paziente ossessivo si può chiedere al fine di spostare l'attenzione dalle sue seghe mentali al ragionare intorno alle possibili funzioni positive del suo rimuginare e dei suoi rituali. Insomma c'è un ruolo positivo nel sintomo che occorre scoprire. Così facendo si svia l'attenzione anche dai vari tentativi di inibire il sintomo che in realtà lo amplificano.

4. Per pazienti affette da vomiting e che sono collaborative si può procedere in questo modo:

Bene, allora da qui alla prossima volta io son ben lungi dal chiederti di sforzarti di non mangiare e vomitare, tanto non ci riesci, fallo tutte le volte che ne senti il desiderio. Da ora alla prossima seduta tu mangerai., mangerai, mangerai come ti piace tanto fare. Quando avrai finito di mangiare, nel momento nel quale di solito devi andare a vomitare, ti fermerai, prenderai una sveglia, fisserai la suoneria a mezz'ora dopo e, per mezz'ora aspetterai senza fare nulla, senza mettere nient'altro in bocca, solido o liquido che sia. Quando suonerà la sveglia correrai a vomiterai, né un minuto prima, né un minuto dopo." (Giorgio Nardone, *Le prigionie del cibo*, Ponte Alle Grazie, p. 203)

Gradualmente questi tempi verranno allargati, aumentando l'intervallo del tempo il vomito da piacevole diventa faticoso e sgradevole.

Si noti che con lo spostamento del sintomo si dà sempre questa doppia comunicazione intorno alla coppia stabilità/cambiamento che consente di ottenere la collaborazione del paziente e di cominciare a prendere il controllo del sintomo. Come al solito i piccoli passi sono sempre i più proficui, una richiesta troppo drastrica scoraggia e attiva le resistenze del paziente.

Con pazienti meno motivate al cambiamento si può porsi in un atteggiamento di sfida del tipo. "Se vuoi godere di più occorre aspettare" oppure chiedere di ridurre gli attacchi di vomito con un discorso del tipo: "Ah sì, ti piace così tanto mangiare, però secondo me tu ti dai le arie di essere una vera trasgressiva ma non lo sai mica fare. Anzi, ti dirò di più, secondo me non riesci a godertela abbastanza. Se vuoi io ti posso insegnare a godertela di più, perché tu mangi a caso, quello che trovi... Proprio come in una performance erotica non credi che quello che conta di più sia la qualità dei coiti piuttosto che la quantità? Quindi chi te lo fa fare di mangiare e vomitare 3, 5 volte al giorno? Io credo che siano solo poche le volte veramente soddisfacenti. Perché non selezioniamo insieme come è più bello farlo, quali sono i cibi che ti danno più gusto, qual è il modo di farlo che ti piace di più, in che luogo ti piace di più, a che ora ti piace di più? Hai mai provato a selezionare? Io propongo una volta al giorno fatta veramente bene." (Giorgio Nardone, *Le prigionie del cibo*, Ponte Alle Grazie, p. 205)

Notate la ristrutturazione che fa uso degli schemi mentali della paziente per "catturarla".

Solcare il mare all'insaputa del cielo (misdirection)

Si tratta di manovre suggestive che permettono di distrarre l'attenzione lontano dagli schemi rigidi e disfunzionali. Potremo dire che costituiscono anche una sorta di interruzione dello schema per diversione.

1. Un classico esempio di tale stratagemma è la prescrizione di un diario di bordo sul quale

annotare accuratamente data, luogo, ora, persone presenti, sensazioni in successione, etc. per ogni crisi di panico o fobia. Il paziente pensa che si tratti di una raccolta di informazioni per il terapeuta, in realtà è una manovra tesa alla distrazione dell'attenzione sul compito.

2. Altra tecnica (la prescrizione dell'antropologo):

"Nei prossimi giorni io voglio che lei, quando va fuori, faccia quello che di solito fa un antropologo quando va a studiare una particolare cultura. Egli osserva attentamente il modo di comportarsi delle persone, come si muovono, come parlano, i modi di agire, ecc. e sulla base di tali osservazioni cerca di capire tali persone e le regole che governano il loro comportamento, la loro società, la loro cultura. Voglio che lei si sforzi di capire, dal loro modo di agire, che tipo di persone sono. Sono convinto che con la sua sensibilità e capacità di attenzione, scoprirà cose interessanti di cui mi parlerà alla prossima seduta."

3. Per i pazienti ossessivi può essere utile, nella fase di conclusione della terapia, quando, malgrado i miglioramenti ottenuti, costoro mantengono un'inclinazione ossessiva nella loro analisi della realtà, dare una prescrizione chiamata "la formula magica":

In concomitanza di ogni sega mentale si deve scrivere 5 volte su un quaderno apposito la frase: "Think little and learn by doing!". Tale compito viene assegnato senza spiegare il significato della frase se la persona non sa l'inglese se la può far tradurre. Questo compito è anche una sorta di doppio legame perché la persona per evitare di scrivere questa roba che la fa sentire stupida finisce col smettere di farsi seghe mentali. Se invece continua a farsi seghe mentali il solo atto di scrivere 5 volte la frase costringe a interromperle e ha anche una funzione ironica nei confronti del sintomo.

4. Per pazienti affetti da agorafobia:

"Da qui alla prossima seduta lei eseguirà alla lettera ciò che sto per chiedere, sabato alle ore 10,00 lei si preparerà di tutto punto per uscire, andrà alla porta della sua casa, prima di aprire farà un'altra piroetta. Dopo di che aprirà la porta, uscirà, chiuderà la porta, farà un'altra piroetta, dopo di che scenderà le scale, arriverà al portone del palazzo, farà un'altra piroetta, lo aprirà e uscirà, dopo di che farà un'altra piroetta e si incamminerà verso il centro. Lei andrà al mercato ortofrutticolo e cercherà la mela più grossa, più rossa e più matura che le sarà possibile trovare. Comprerà solo quella mela e me la porterà qui al mio studio. Consideri che io sarò occupato quindi lei busserà alla porta del mio ufficio, io verrò ad aprire, lei mi lascerà la mela che io mi mangerò per colazione e ci vedremo al prossimo appuntamento." (Giorgio Nardone, *Paura, panico, fobie*, Ponte Alle Grazie, 1999 Milano, pp. 65-66)

Tra le due suggestioni: uscirà, si incamminerà e porterà la mela nello studio poi ci rivedremo al prossimo appuntamento; viene dato un compito indipendente che per essere eseguito presuppone l'essere usciti di casa. Questo compito focalizza l'attenzione su qualcosa d'altro così come le varie "prescrizioni magiche" del tipo fare una piroetta.

Residuo irrisolto

1. Questa tecnica è costituita da una ristrutturazione ed è basata sul concetto del "residuo

irrisolto" concetto in uso nella terapia ipnotica per evitare le recidive:

"Voglio che conservi una parte del suo problema, diciamo il 10%, quando sarà terminata la terapia. Le chiedo di fare attenzione a mantenere il 10% del problema irrisolto, per ricordo. Altrimenti in futuro non sarebbe capace di ricordarsi che l'ha risolto, e non voglio privarla di un ricordo del genere".

2. Una tecnica efficace per mantenere i risultati raggiunti in coloro che sono riusciti ad avere un rapporto col cibo equilibrato è "il piccolo disordine che mantiene l'ordine": "Dietro ogni limite ci sta la trasgressione, più ti dai un limite rigido, più sarai portata a trasgredirlo. Se tu invece costruisci un ordine che contempra il disordine non hai più bisogno di trasgredire, perché un piccolo disordine ti evita un grande disordine [...] Bisogna concedersi qualcosa: se te lo concedi potrai rinunciarvi; se non te lo concedi sarà irrinunciabile" (p. 84)

Ristrutturazione: Se con alcune tecniche precedenti si dava al cliente una falsa illusione di alternativa, nella ristrutturazione si cambia attraverso un intervento paradossale la visione del mondo del cliente perché si renda conto che ci sono altre alternative di livello logico superiore alla dicotomia nel quale è impelagato o al significato attribuito all'evento. Ribaltando o cambiando il significato dell'evento cambia anche la risposta ad esso. Il racconto proposto da paziente non viene rifiutato a priori bensì arricchito con altri elementi fino alla sua trasformazione.

1. "Un padre trascinò letteralmente sua figlia da me tenendole un braccio piegato dietro la schiena, la fece sedere con uno strattone e ringhiò: "Siediti".

"C'è qualcosa che non?", chiesi.

"Questa ragazza è una puttarella!",

"Non mi serve una puttana; perché me l'ha portata?".

Ecco un'interruzione degna di questo nome. Questo genere di battuta iniziale è la mia preferita; con una battuta del genere, si può veramente mandare uno in cortocircuito. Se subito dopo gli si rivolge una qualsiasi domanda, non riuscirà mai più a tornare là da dove era partito.

"No, no! non è questo quello che volevo dire..."

"Chi è questa ragazza?".

"Mia figlia"

"Lei ha costretto sua figlia a prostituirsi!!!"

"No no! Lei non capisce..."

"E l'ha portata qui, da me! Che schifo!"

"No, no, no! Ha capito male!"

Quest'uomo che era entrato urlando e ringhiando, adesso mi sta supplicando di capirlo. Ha completamente cambiato prospettiva: ora non assale più la figlia, ma si sta difendendo. Nel frattempo, sua figlia, in silenzio, si sta facendo matte risate.

"Bhe mi spieghi la situazione allora"

"Ecco, il fatto è che penso che le succederanno cose orribili"

"Certo, se le insegna quella professione ha perfettamente ragione!"

"No, non, vede, è che..."

"Beh che cosa vuole che io faccia, allora? Cos'è che vuole".

Lui allora comincia a spiegarmi che cosa voleva. Quando ha finito, dico: "Lei l'ha portata qui tenendole un braccio piegato dietro la schiena, e l'ha sballottata qua e là. Questo è esattamente il modo in cui vengono trattate le prostitute; ecco cosa le sta insegnando a fare".

"Beh, io voglio costringerla a ..."

"Oh, costringerla" ... insegnarle che gli uomini controllano le donne sbattacchiandole qua e là, comandandole a bacchetta, storcendo loro un braccio dietro la schiena e costringendole a fare cose che non vogliono fare. È così che fanno i protettori. Le resta soltanto da chiederle i soldi in cambio"

"No, io non sto facendo questo. È che lei va a letto col suo ragazzo".

"Si è fatta pagare?"

"No".

"Lo ama?"

"È troppo giovane per poter amare"

"Forse che non amava lei, suo padre, già da piccolissima?". Ecco che prende forma l'immagine di lei piccolissima, seduta sulle ginocchia del babbo. Con un'immagine del genere si può mettere nel sacco qualsiasi vecchio brontolone.

"Mi permetta di farle una domanda. Guardi sua figlia... Non vuole che riesca a provare il sentimento dell'amore, e che viva il comportamento sessuale come una cosa piacevole? La morale di oggi non è più quella di una volta, e lei non è costretto a farsela piacere. Ma le piacerebbe forse se l'unico modo in cui sua figlia imparasse ad avere rapporti con gli uomini fosse lo stesso che ha avuto con lei quando l'ha fatta entrare in questa stanza qualche minuta fa? E che aspettasse i venticinque anni per sposare qualcuno che la picchiasse, la sbattacchiasse, la maltrattasse e la costringesse a fare cose che non vuol fare?"

"Ma potrebbe commettere uno sbaglio, e questo potrebbe farle del male".

"È possibilissimo. Può senz'altro darsi che tra due anni quel tizio la pianti in asso e se ne

vada. E quando starà male e si sentirà sola... non avrà nessuno a cui rivolgersi, perché odierà suo padre con tutta se stessa. Se venisse da lei, si sentirebbe rispondere: "Te l'avevo detto".

"Anche se a quel punto riuscisse da sola ad andarsene per trovare qualcun altro con cui istaurare un vero rapporto, una volta che avesse dei figli suoi, i suoi nipoti, non verrebbe mai a farglieli vedere. Perché rammenterebbe quel che lei le ha fatto, e non vorrebbe che dei bambini imparassero cose del genere...".

A questo punto non sa più cosa pensare, e allora è il momento di colpire duro. Lo guardi diritto negli occhi, e gli dici: "Non è forse più importante che sua figlia impari ad avere dei rapporti d'amore... oppure dovrebbe imparare a far propria la moralità del primo uomo capace di costringerla a fare ciò che lui vuole? I protettori fanno proprio questo".

Provate a trovare una via d'uscita. Non ce ne sono. Il suo cervello non aveva più modo di tornare indietro per fare ciò che faceva prima. Non poteva comportarsi come un protettore. [...] potrebbe per esempio insegnare a sua figlia qual è il modo in cui un uomo deve comportarsi nei confronti di una donna. Perché allora, se l'esperienza che sua figlia vive con quel tizio non va bene, lei ne resterà insoddisfatta. Deve fare in modo che stia meglio con loro che con quel tizio che le ronza intorno." (Richard Bandler, *Usare il cervello per cambiare*, Astrolabio, 1986 Roma, p. 64)

2. "un interno di dodici anni faceva di tutto per disturbare la lezione chiacchierando continuamente e comportandosi in modo indisciplinato. Disolito per punizione veniva mandato nella sua camera e, siccome si rifiutava di rimanervi, vi veniva chiuso dentro a chiave. Da alcuni giorni aveva cominciato a picchiare contro la porta chiusa con pugni e calci, anche per ore, finché non lo si faceva uscire. Esortazioni e minacce rimanevano senza risultato. Come ultima ratio, ai sorveglianti non rimaneva che la cella di isolamento in cantina. Ma il ragazzo riuscì a continuare anche lì con i suoi colpi udibili in tutto il palazzo. [...] Il mio collega lo interpretò come problema di interazione fra gli interni della casa e il persona le di sorveglianza e cambiò da cima a fondo il significato che la situazione aveva per il ragazzo proponendo un gioco ai suoi compagni: tutti dovevano cercare di indovinare per quanto tempo il punito avrebbe continuato a battere. Il premio per la valutazione più vicina al vero sarebbe stato una bottiglia di Coca Cola. [...] Uno dei ragazzi sgattaiolò fuori dalla classe, corse fino alla finestra della cella d'isolamento e gridò: "Per piacere, va' avanti a battere ancora per sette minuti, così vinco una bottiglia di Coca Cola." I colpi smisero" (Paul Watzlawick, *Il linguaggio del cambiamento*, Feltrinelli, 1997 Milano, p. 120)

3. "È anche possibile comunicare delle ristrutturazioni in modo indiretto, quasi casuale e apparentemente non intenzionale. Una volta Erickson fu consultato dalla madre di una quattordicenne che, pensando che i suoi piedi fossero troppo grandi, si isolava sempre di più standosene quasi sempre a casa, andando malvolentieri a scuola e evitando le amiche. Come si può facilmente immaginare, tutti cercavano di convincerla che i suoi piedi erano normali e che l'idea che fossero troppo grandi era unicamente frutto della sua fantasia. Nell'interazione fra la ragazza e le persone che la circondavano si era così creato e saldamente stabilito il solito gioco senza fine. Quanto più i discorsi che gli altri le rivolgevano erano animati da buone intenzioni, tanto più lei si intestardiva nell'idea delle deformità dei suoi piedi. Erickson si mise d'accordo con la madre di andarla a trovare a casa sua con lo scopo apparente di un esame medico alla madre stessa. Nel corso dell'esame pregò la ragazza di portargli una salvietta, di mettersi in piedi dietro di lui e di tenersi pronta a dargliela. Poco dopo fece un passo indietro e "per errore" le pestò con violenza i piedi. La ragazza lanciò

un'esclamazione di dolore, al che lui si voltò e disse con voce adirata: "Se tu lasciassi crescere quei tuoi piedi abbastanza perché un uomo li possa vedere, questo non accadrebbe". (Paul Watzlawick, *Il linguaggio del cambiamento*, Feltrinelli, 1997 Milano, p. 121)

4. Per una paziente di Erickson il sesso era un'attività dolorosa e spiacevole. Essa si sentiva una nullità poiché da quando aveva 6 anni fino a 17 anni era stata molestata sessualmente dal padre.

Erickson disse: "Questa è una triste storia, e la cosa veramente triste è ... che lei è una stupida! Lei mi viene a dire che è spaventata da un pene eretto, gagliardo, duro e ciò è stupido! Lei sa di avere una vagina; io lo so. Una vagina è capace di prendere il pene più grosso, più gagliardo, più vigoroso che ci sia e trasformarlo in un misero cindolino. E la sua vagina può provare il maligno piacere di ridurlo a un misero cindolino."

5. Un paziente fobico che si fa aiutare dai parenti anche per fare due passi fuori casa in realtà si sta ingabbiando sempre più, il sostegno sociale da parte dei parenti funziona come una "tentata soluzione" che mantiene e aggrava il problema. La prima mossa da fare in questo caso è una ristrutturazione che utilizzi la paura del paziente contro il disturbo fobico:

"Bene, vorrei passare ad una prima riflessione che la invito a fare durante la prossima settimana. Io vorrei che lei pensasse che ogniqualvolta lei chiede aiuto e lo riceve, riceve contemporaneamente due messaggi: uno, evidente è "ti voglio bene, ti proteggo". Il secondo, meno evidente, ma più sottile e più forte è "io ti aiuto perché da solo non puoi farcela". A lungo andare il secondo di questi messaggi contribuisce non solo a far persistere, ma a far aggravare i suoi sintomi di paura. In quanto tale conferma funziona come un vero e proprio rinforzo ed incentivo alla sua sintomatologia. Però badi bene, io non le sto chiedendo di non chiedere più aiuto perché lei ora non è in grado di non chiedere aiuto. Le sto chiedendo soltanto di pensare che ogniqualvolta chiede aiuto e lo riceve contribuisce a far persistere e a far aggravare i suoi problemi. Però mi raccomando non si sforzi di riuscire a non chiedere aiuto poiché non è in grado di non chiedere aiuto.

(Giorgio Nardone, *Paura, panico, fobie*, Ponte Alle Grazie, 1999 Milano, p.110)

(notate l'uso ripetuto delle negazioni)

6. Per le bulimiche che mostrano una moralità rigida ci si può avvalere di una ristrutturazione che provocatoriamente colleghi l'abbuffarsi al sesso sfrenato. Ci si propone così di mettere il sintomo bulimico contro il sistema di valori e principi morali della persona:

"Io voglio che lei cominci a pensare che quando mangia e non ne può fare a meno, in realtà è come se facesse un'altra cosa... Una cosa che lei fa nella maniera più trasgressiva, più perversa... Provi a immaginare che quando mangia in realtà sta facendo un'altra cosa, ma non le dico cosa, ci arrivi da sola...". Una volta che la persona coglie il nesso il terapeuta propone la "fantasia dell'incontenibile sessualità":

"Allora io voglio che da qui alla prossima volta lei eviti di sforzarsi di non mangiare, tanto lo farebbe comunque, però ogni volta che lo fa pensi che è come se lei si svegliasse la mattina in preda a un raptus sessuale incontenibile, uscisse per strada e il primo uomo che incontra, bello o brutto non importa – tanto a lei interessa solo il sesso – lo prende e lo spinge dentro a un portone e consuma il rapporto sessuale più perverso, più trasgressivo ma più gustoso

possibile, fino proprio al massimo piacere... Poi, appena finito, esce di lì e si sente in colpa, sporca, e sta male tutto il giorno. Ma la mattina dopo si risveglia e ha la stessa incontenibile pulsione: allora esce, e il primo uomo che incontra, bello o brutto che sia non importa, rifà la stessa cosa fino al massimo del piacere... e poi si sente in colpa." (Giorgio Nardone, *Le prigioni del cibo*, Ponte Alle Grazie, p. 131)

7. Un ragazzo viene sospeso. La mamma va a casa e gli dice che il preside dà grande importanza alla frequenza delle lezioni che ritiene indispensabili perché uno studente non resti indietro. Lei ritiene che molto probabilmente lo ha sospeso anche per questo, per farlo bocciare. Fa inoltre notare che se fosse riuscito ad andare bene o anche meglio di quando frequentava la scuola il preside sarebbe arrossito dalla vergogna. A quel punto gli consiglia di non andare troppo bene a scuola così che il preside non debba perdere la faccia. (Change, p. 143)

In questo modo l'ostilità e l'odio verso il preside vengono incanalate in un compito costruttivo tramite una semplice ridefinizione della realtà.

Tecnica del "come se"

Questa tecnica parte dal presupposto che "Se vuoi vedere, occorre che tu impari ad agire" formulato da Heinz von Foerster. Come a dire che se riusciamo a mettere in atto un comportamento che è problematico o "impossibile" all'interno del nostro modello del mondo, il suo porlo in atto ha la capacità di retroagire sulla nostra realtà di second'ordine scardinandola.

In effetti, il bambino – e lo dimostra Piaget nell'opera "La costruzione del reale nel bambino" – costruisce la sua percezione della realtà a partire da attività esplorative malgrado l'idea comune che l'agire segua necessariamente al pensare.

D'altronde sono le prime esperienze disponibili all'interno del sistema familiare che costituiscono i presupposti per le inferenze disfunzionali e patologiche sulla realtà circostante. Per esempio se i genitori sono rifiutanti il bambino può inferire che si merita il rifiuto; se i genitori sono capricciosi, lunatici o particolarmente nervosi il bambino potrà sviluppare un senso di pericolo costante e divenire iper-vigile ecc. (è il fenomeno del deutoreoapprendimento)

La tecnica del "come se" deve la sua efficacia molto probabilmente anche al fenomeno della dissonanza cognitiva. La dissonanza cognitiva è una teoria che si basa sull'assunto che "l'individuo mira alla coerenza con se stesso. Le sue opinioni e i suoi comportamenti, per esempio, tendono a comporsi in complessi intimamente coerenti." [Festinger, *A theory of cognitive dissonance*, Stanford University, 1957]. In altri termini quando si presenta un conflitto tra pensieri, emozioni o comportamento, quelli in conflitto tenderanno a cambiare per minimizzare la contraddizione e il disagio che ne deriva. La persona può infatti tollerare solo un certo numero di discrepanze tra questi componenti che formano la sua identità. Tenderà perciò a diminuire le cognizioni dissonanti, a rafforzare e aumentare quelle consonanti con una particolare condotta.

In altre parole si segue la tecnica di Blaise Pascal – che non era certo l'ultimo della lista in quanto a capacità persuasive – quando consigliava a coloro che decidevano di credere – ma che avevano difficoltà a suscitare interiormente la fede – di comportarsi come se credessero

già: <<andate in chiesa, inginocchiatevi, pregate, onorate i sacramenti, comportatevi come se voi credeste. La fede non tarderà ad arrivare>>.

Si potrebbe obiettare che la prescrizione "come se" ha una efficacia fittizia poiché è basata su una finzione. A questo proposito occorre ricordare il filosofo tedesco Hans Vaihinger (1852-1933) nell'opera *La filosofia del "come se"* (1911) spiega come la filosofia, la religione, la scienza si fondino su finzioni che non sono provabili. È grazie alla funzione linguistica del 'come se' che il pensiero è capace di fingere a se stesso l'esistenza di certi enti per poi utilizzare i sistemi di pensiero creati al fine di operare pragmaticamente nel mondo.

La finzione, in quanto libera produzione della psiche, è arbitraria; ma, se utilizzata consapevolmente, ha un valore euristico-pratico notevole; pensiamo soltanto alle grandi costruzioni del pensiero come la matematica.

D'altronde gli stessi teoremi di Gödel e il costruttivismo dimostrano che le finzioni sono irrinunciabili e ineliminabili, poiché qualsiasi teoria si costruisce a partire da proposizioni che sono originate da un osservatore con i suoi presupposti e idiosincrasie. Queste teorie sono creazioni di una persona umana – che non può avere un accesso diretto a una realtà oggettiva – e quindi non possono essere difese entro il quadro della teoria medesima senza cadere in contraddizione.

La cosa curiosa ciò è che ciò che è "inesatto" può tuttavia avere validità pragmatica e quindi ciò che è utile non deve necessariamente essere "vero".

Proprio per questo, quando una finzione "come se" ha adempiuto il suo compito può uscire tranquillamente di scena. Questo almeno è ciò che accade nella scienza.

E per chiarire meglio questo concetto Watzlawick riporta un racconto particolarmente illuminante:

"Un padre ha disposto che la sua eredità vada per metà al figlio maggiore, per un terzo al secondo e per un nono al figlio minore. L'eredità consiste in 17 cammelli, e per quanto i figli, dopo la sua morte, voltino e rivoltino il problema da tutte le parti, non trovano alcuna soluzione se non quella di smembrare alcuni animali. A un certo punto, non si sa da dove, arriva un *mullah*, un predicatore itinerante, ed essi gli chiedono un consiglio. Questi dice: "Ecco qui - vi do il mio cammello in aggiunta ai vostri; così sono diciotto. Tu, il maggiore, ne ricevi la metà, quindi nove. - Tu, secondo, ne ricevi un terzo, e cioè sei. - A te, il minore, spetta un nono, quindi due cammelli e ne rimane uno, cioè il mio". Così dice, sale in sella e se ne va. (Paul Watzlawick, *Il codice del Barone di Münchhausen*, Feltrinelli, 1989 Milano, pp. 111-112)

1. Fantasia del miracolo

È una tecnica che deriva da quella messa a punto da Steve de Shazer (1988):

"Questo compito è una fantasia che dovrai fare tutte le mattine, di qui a quando ci rivedremo. Voglio che tutte le mattine, mentre ti lavi, ti vesti, tu ti faccia questa concreta fantasia, una fantasia magica. Immagina che esci da questa stanza, come oggi uscirai da questa stanza, che chiudi dietro di te la porta, come oggi chiuderai la porta, e appena uscita di qui – come per miracolo – il tuo problema è scomparso, non esiste più. Cosa cambierebbe subito nella tua

vita? Quali altri problemi dovresti affrontare? Fatti questa fantasia tutte le mattine, immaginando proprio che vai oltre il problema." (Giorgio Nardone, *Le prigioni del cibo*, Ponte Alle Grazie, p. 77)

Tale tecnica è utile – oltre che per l'autoinganno positivo orientato alla soluzione – anche per raccogliere una serie di informazioni importanti sui vantaggi secondari o sull'ecologia del cambiamento perché si tratta di un vero e proprio pseudorientamento nel tempo.

La prefigurazione dell'obiettivo è un semplice stratagemma per orientare il comportamento del cliente in accordo con le aspettative generate, funziona un po' come una profezia che si autodetermina (questa volta per avviare un circolo virtuoso). Consente inoltre di uscire – anche se per un attimo – dal proprio stato problema cominciando in tal modo a perturbarlo.

Può essere particolarmente utile utilizzare la formula suggestiva "quando": "Che cosa pensate che accadrà quando riuscirà ad affrontare il suo capo?". Il "quando" implica la certezza del cambiamento diversamente dal se: "Che cosa pensate accadrebbe se riuscisse ad affrontare il suo capo?" che trasmette un messaggio alquanto diverso.

2. Tecnica del come se per realizzare un cambiamento minimale volto all'attivazione dell'effetto Butterfly (Thom, 1990):

"Voglio che tu, tutti i giorni, la mattina, mentre ti lavi, ti vesti, ti prepari... ti faccia questa domanda: 'Cosa farei oggi, nella giornata di oggi, di diverso da quello che faccio usualmente, come se pensassi che il mio problema è completamente scomparso. E fra tutte le cose che ti vengono in mente e che potresti fare, scegli la più piccola, la più minimale e la metti in pratica. La prossima volta mi porterai la lista delle cose che hai fatto.'" (Le prigioni del cibo, p. 81)

3. Domande solution-oriented che presuppongono un cambiamento (vedi linguaggio ipnotico)

- "Tra il momento in cui ha telefonato per prendere l'appuntamento e oggi, quali cambiamenti ha osservato nella sua vita?"
- "Quando starà ancora meglio, da quali indizi lo capirà?"
- "Fra i cambiamenti che ha osservato, quali sono quelli che le piacerebbe vedere accresciuti?"
- Alla conclusione della terapia: "Ogni mattina, quando ti lavi, ti vesti, ti prepari, pensa a come ti comporteresti se fossi sempre stata una ragazzina decisa e non fossi mai stata indecisa e poi fra tutte le cose che ti vengono in mente, scegli la più piccola ma concreta e mettila in pratica. Ogni giorno fai una cosa diversa."

"Come se" nell'ipnosi

Le tecniche "come se" hanno una loro origine nell'ipnosi, per esempio per far andare in trance una persona posso chiedere come sarebbe se fosse in trance e farmi descrivere in tutti i dettagli la trance fino a simulare una trance profonda. Anche Erickson in alcuni casi faceva così: "Mandare Dolly in trance era una faticaccia. Non poteva proprio entrare in trance profonda. Le impartii la suggestione che avrebbe potuto 'imparare a entrare in trance'. [...] Così dissi al soggetto che era indispensabile che facesse finta di entrare in trance. Le dissi di aprire gli occhi e semplicemente essere in grado di veere la mia mano. Quindi le dissi che la sua visione periferica si sarebbe offuscata sempre più, fino a essere limitata solo alla mano.

[...] E ben presto si sentì sicura di vedere solo la mia mano, senza la scrivania, o me, o la sedia. Allora la feci uscire e poi rientrare dalla trance leggera, poi ripetere andando in trance profonda. Lei simulò più volte una trance profonda, sino a che non divenne effettivamente vera." (La mia voce ti accompagnerà, p. 66)

Freud e l'ipnosi

Freud addusse una serie di motivi "scientifici" per spiegare il suo abbandono dell'ipnosi:

1. effetti terapeutici non duraturi e sostituzione del sintomo
2. mancata analisi delle resistenze
3. difficoltà a produrre invariabilmente il sonno ipnotico
4. l'ipnosi è una tecnica autoritaria e coercitiva.

Rispetto a quest'ultimo punto anche Anna Freud spiegava che l'ipnosi permetteva al terapeuta un agevole accesso all'inconscio eliminando le difese dell'Io. A quel punto l'ipnotista poteva imporre una serie di suggestioni e l'ipnotizzato si trovava a pensare come l'ipnotista.

Per esempio, l'ipnotista poteva dire: "ora tu non senti più il tuo disturbo..." e la persona effettivamente non avvertiva più quel particolare sintomo. Ma tale pratica non aveva effetto nel lungo periodo perché l'Io non partecipando al processo terapeutico "sopportava l'intruso, solo fintanto che era sotto l'influenza del medico, poi si ribellava e iniziava una nuova battaglia per difendersi da questo contenuto dell'Es che gli era stato imposto. (Anna Freud, *L'Io e i meccanismi di difesa*)

A partire dal lavoro di Erickson è prevista la partecipazione dell'Io cosciente per un più agevole accesso all'emisfero non dominante (inconscio) e per garantire risultati duraturi.:

"I punti neuropsicologici d'aggancio degli interventi ipno-comunicazionali sarebbero pertanto essenzialmente tre, consistenti:

- 1) nel bloccare l'emisfero sinistro (nei non mancini), evitando così le resistenze e la componente ansiosa disturbante;
- 2) nell'ottenere "il consenso" da parte dell'emisfero sinistro ("utilizzo dell'emisfero dominante")
- 3) nel realizzare in definitiva l'accesso all'emisfero destro e la successiva interazione con lo stesso mediante comunicazione empatica, musicale (nell'emisfero destro sono presenti intere gestalt auditive), l'affettivazione del rapporto, metafore, forme linguistiche immaginifiche, fiabe, favole, inclusi i messaggi non verbali (inconsci e/o intenzionalmente gestiti dall'operatore)." (Vincenzo Mastronardi, "Ipnosi clinica negli anni 2000", in AA.VV. *Ipnosi e psicoanalisi. Collisioni e collusioni*, a cura di Léon Chertok, Armando Editore, Roma 1998, p. 31)

In realtà nell'ipnosi così come in ogni altro contesto comunicazionale occorre creare un accordo tra le parti, un contesto favorevole: "se il rapporto suscita ansietà la risposta sarà di difesa, se il paziente percepisce che l'ipnotista vive l'ipnosi come una lotta o come un gioco o come qualcosa che lo mette a disagio o verso cui è scettico, il tipo di relazione che va sviluppandosi e la forma dello stato ipnotico che va evolvendo ne saranno ampiamente influenzati." (Vincenzo Mastronardi, "Ipnosi clinica negli anni 2000", in AA.VV. *Ipnosi e psicoanalisi. Collisioni e collusioni*, a cura di Léon Chertok, Armando Editore, Roma 1998, p. 41)

Secondo Freud, la psicanalisi propriamente detta ebbe inizio il giorno in cui decise di rinunciare all'ipnosi. In altre parole la vera psicanalisi non avrebbe nulla a che fare con la suggestione perché con la psicanalisi l'affettività si troverebbe "canalizzata nel transfert, e da lì dominata e messa al servizio della conoscenza." (Léon Chertok, "Presentazione", in AA.VV. *Ipnosi e psicoanalisi. Collisioni e collusioni*, a cura di Léon Chertok, Armando Editore, Roma 1998, p. 50)

In tal modo, la resistenza, da ostacolo che l'ipnotista mirava ad abbattere si trasforma nel motore della cura: "il medico si impegnerà a convincere il malato che il transfert, che egli ha operato sulla sua persona, è un falso rapporto, una *mésalliance*, cioè un matrimonio fra persone di rango diverso. (Léon Chertok, "Presentazione", in AA.VV. *Ipnosi e psicoanalisi. Collisioni e collusioni*, a cura di Léon Chertok, Armando Editore, Roma 1998, p. 61)

In realtà l'aspetto suggestivo dell'ipnosi che aveva spinto Freud ad abbandonarla anzi, lo continuò a seguire...

Sembra che ci fu un evento determinante che portò Freud all'abbandono dell'ipnosi: "Dopo che avevo liberato dalle sue sofferenze una fra le più docili delle mie pazienti, con la quale l'ipnosi aveva ottenuto i risultati più brillanti, collegando le sue crisi dolorose alle loro cause remote, essa al risveglio mi gettò le braccia al collo. L'inatteso ingresso di una persona di servizio ci evitò una spiegazione penosa, ma noi rinunciammo da quel giorno, per tacito comune accordo, alla continuazione del trattamento ipnotico. Ero abbastanza sereno per non mettere questo incidente sul conto della mia irrestibilità personale, e pensai di avere ora colto la natura di quell'elemento mistico che agiva dentro l'ipnosi. Per escluderlo, o almeno per isolarlo, dovevo abbandonare l'ipnosi."

Il transfert e il rapporto

In cosa differisce il transfert dal rapporto ipnotico? La tecnica delle libere associazioni dalla scrittura automatica? La concezione energetica dell'apparato psichico dal fluido magnetico di Mesmer?

Il transfert positivo, per esempio, ricorda molto da vicino l'intensa relazione affettiva della trance ipnotica:

"Invece di raccontare i suoi amori passati, il paziente "ama" il suo analista, non pensa che a lui, si sottomette docilmente ai suoi consigli, accetta tutte le sue interpretazioni e costruzioni di pensiero, e inoltre ripone una fiducia cieca nella teoria psicanalitica." (Mikkel Borch-Jacobsen, "L'ipnosi nella psicoanalisi", in AA.VV. *Ipnosi e psicoanalisi. Collisioni e collusioni*, a cura di Léon Chertok, Armando Editore, Roma 1998, p. 87)

E se il transfert non è altro che la riattualizzazione di un affetto provato in passato per un'altra persona di cui se ne deve divenire consapevoli, in che cosa differisce la psicanalisi dalla terapia catartica; in entrambi i casi gli stati psichici vengono rivissuti, drammatizzati nel presente fino all'insight.

Che dire invece della libido e del fluido descritto da Mesmer?

Mesmer credeva nell'esistenza di un principio unico dell'evoluzione, un fluido universale che percorre ogni cosa. Le malattie non sarebbero altro che il risultato di una cattiva circolazione del fluido magnetico. Se pensiamo a Freud troviamo alcuni punti in comune:

Per esempio Freud legava indissolubilmente l'ontogenesi alla filogenesi e in alcune opere descriveva la libido come energia. Affermava (in base alla suddivisione pulsione dell'Io/pulsione sessuale) che: "l'individuo considera la sessualità come uno dei suoi fini; ma da un altro punto di vista non è che un'appendice del suo plasma germinale a disposizione del quale pone le proprie forze in cambio di un premio di piacere. Egli è il veicolo mortale di una sostanza virtualmente immortale"

Inoltre, descrivendo l'apparato psichico usava termini come aumento, diminuzione, suddivisione, spostamento di tale "energia". Se si riscontra una "stasi della libido", un suo accumulo, si possono verificare effetti negativi tra cui le malattie psicosomatiche. (Massimo, Introvigne, *Lo spiritismo*, Editrice Elle Di Ci, Leumann (TO) 1994, p. 114)

Quanto alla interpretazione, dove risiede la scientificità del metodo psicanalitico se l'interpretazione dell'analista è frutto di intuizioni soggettive? Si potrebbe persino ipotizzare che le rievocazioni "spontanee" che emergono in seduta così come i sogni di natura freudiana non siano altro che atti di compiacenza nei confronti del terapeuta.

Forse anche l'interpretazione è una forma di suggestione...

D'altronde lo stesso Freud nel capitolo II della Interpretazione dei sogni scriveva a proposito della necessità di ricostruire in analisi uno stato psichico simile allo stato ipnagogico, cioè allo stato intermedio tra la veglia e il sonno al fine di far affiorare le rappresentazioni rimosse:

"Come si può vedere, si tratta insomma di ricostituire uno stato psichico che presenta una certa analogia con lo stato intermedio tra la veglia e il sonno, e senza dubbi anche con lo stato ipnotico, sotto il profilo della ripartizione psichica (dell'attenzione mobile). Nel momento in cui ci si addormenta, "le rappresentazioni non desiderate" vengono alla superficie poiché una certa azione volontaria (e senza dubbio anche critica) si attenua... Nello stato che noi utilizziamo per l'analisi dei sogni e delle fissazioni patologiche, si rinuncia intenzionalmente a tale attività critica e si utilizza l'energia psichica risparmiata in questo modo (o parte di essa) per seguire i pensieri non voluti, che nascondono e che conservano il loro carattere rappresentativo, contrariamente, a ciò che succede nel momento in cui ci si addormenta."

C'è da domandarsi perciò quando effettivamente si esce dall'ipnosi e dalle tecniche suggestive e si approda alla psicoanalisi? quando Freud rinuncia ad addormentare i pazienti utilizzando il Druckmethode, che consisteva in una leggera pressione delle mani sulla fronte del paziente con l'ingiunzione di ricordare? In tal caso, secondo Franklin Rausky, non ci sarebbe stata "la rinuncia all'ipnosi, ma più modestamente l'abbandono dei metodi classici della suggestione ipnotica indotta attraverso una *trance* profonda e l'adozione di un procedimento più morbido, più universale, definito all'inizio come ipnosi leggera.

Freud si ricollegava in tal modo alle preoccupazioni di Bernheim, che cercava allora di fondare una nuova psicoterapia, basata su una relazione terapeutica allo stato di veglia, nella quale sarebbe conservato, secondo il maestro di Nancy, l'essenziale della terapia ipnotica e cioè: la suggestione." (Franklin Rausky, "Dal rapporto ipnotico alla relazione analitica nella storia delle idee", in AA.VV. *Ipnosi e psicoanalisi. Collisioni e collusioni*, a cura di Léon Chertok, Armando Editore, Roma 1998, p. 179)

Così succede che si elimina il diavolo e restano gli individui affetti da convulsioni. Si elimina la tinozza e rimane la suggestione, l'ipnosi e il rapporto. Si elimina l'ipnosi, resta il transfert.

E questo totale abbandono nei confronti di un'altra persona rimane un mistero che Freud non riesce a spiegare se non come legame libidico senza soddisfazione erotica.

L'ipnosi sarebbe allora simile allo stato amoroso?

Freud ne parla nel capitolo "Innamoramento e ipnosi" del libro *Psicologia delle masse e analisi dell'Io*. Egli riteneva che nell'innamoramento venga soddisfatto il proprio narcisismo, poiché "una quantità notevole di libido straripa sull'oggetto d'amore idealizzandolo a tal punto che si può ben dire che l'oggetto ha preso il posto dell'ideale dell'Io" (p. 61)

Si riscontra quindi una similitudine tra innamoramento e ipnosi: "la stessa umile sottomissione, arrendevolezza, assenza di un senso critico nei confronti dell'ipnotizzatore come nei confronti dell'oggetto amato; la stessa cessazione di ogni iniziativa personale; è indubbio che l'ipnotizzatore ha preso il posto dell'ideale dell'Io" (p. 61) E perciò la relazione ipnotica è "una dedizione amorosa illimitata che prescinde dal soddisfacimento sessuale" (p. 62) e paradossalmente trae maggior forza perché l'impulso è inibito alla meta.

Ma allora dobbiamo considerare anche la nevrosi da transfert una riedizione del rapporto ipnotico e quindi l'interpretazione una suggestione?

A ben vedere, la cura in psicanalisi va di pari passo con l'indottrinamento e l'apprendimento del lessico e della dottrina psicanalitica; le obiezioni vengono ridefinite come resistenze, in tal modo ogni fenomeno viene inglobato e analizzato all'interno del sistema di pensiero della psicanalisi. Non c'è possibilità di fuga al di fuori della rete associativa, si tratta di una vera e propria situazione di doppio legame.

Il fatto che la suggestione e la trance ritornino nella seduta psicanalitica non stupisce, poiché ogni vero cambiamento presuppone una destrutturazione dello stato di coscienza ordinaria - che crea e mantiene il problema.

D'altronde fenomeni come il transfert positivo e negativo erano ben noti anche ai magnetizzatori, si raccontava che spesso i malati identificavano il magnetizzatore come un padre autoritario o come madre dolce e rassicurante.

Anche nell'ipnosi moderna la resistenza (il transfert negativo in psicanalisi) diventa motore della cura con le ingiunzioni paradossale e l'utilizzo della resistenza.

Stadio dello specchio e ricalco

Secondo lo psicanalista Jacques Lacan la costituzione di un soggetto comporta alcune tappe fondamentali la prima delle quali venne denominata lo "stadio dello specchio".

La teoria intorno allo stadio dello specchio venne presentata per la prima volta al Congresso di Marienbad (31 Luglio 1936) e poi successivamente a Zurigo nel 1949.

Secondo Lacan dapprima il bambino vive l'angoscia del corpo disgregato. Inizialmente non ha l'esperienza del corpo come una totalità unitaria. Tale unità va conquistata attraverso la mediazione dell'immagine.

Il bambino comincia col percepire l'immagine dello specchio come una cosa reale e tenta di afferrarla. Con l'esperienza comprende che si tratta solo di una immagine. Infine riconosce in questo essere, il riflesso speculare di sé stesso.

Questa immagine rimanda al bambino una Gestalt unificante che lo porta a identificarsi in essa.

Grazie all'immagine speculare il bambino anticipa la propria unità e padronanza del corpo e ciò è motivo di giubilazione, estasi, poiché l'Io "si ama sempre come un oggetto, in quell'altro adorabile che gli offre il miraggio della propria onnipotenza." (Mikkel Borch-Jacobsen, *Lacan, il maestro assoluto*, Einaudi, p. 40)

L'Io attinge pertanto al registro dell'immaginario: "È soltanto attraverso la vista, infatti, che l'io può ergersi dinanzi a sé, come una "bella totalità" chiusa in se stessa. L'erezione dell'io è sempre l'erezione di una statua che io vedo; laggiù trionfale, incrollabile, immobile per l'eternità." (Id. *ibid.* p. 39)

È ciò avviene perché l'essere si può autoconoscere solo a patto di ex-porsi, di ex-sistere, oggettivandosi nell'immagine speculare e quindi far ritorno a sé così da conoscersi (reflectere=volgere indietro).

Ma in realtà la sintesi fra Io e oggetto non si realizza: L'Io (*Je*) si aliena oggettivandosi in un me (*Moi*).

Si contempla e in un sol tempo si guarda e si pietrifica.

Ricalco

Il ricalco in ipnosi rievoca la simbiosi immaginaria che il cliente da infante aveva con la madre. La madre funziona come specchio nei confronti del bambino "tra di loro passa una comunicazione a-simbolica che ha l'immediatezza e l'intensità con la quale si incrociano gli sguardi" (Silvia, Vegetti Finzi, *Storia della psicanalisi*, Oscar saggi Mondadori, Milano 1990, p. 384)

È questo il legame affettivo, fusione, identificazione o trasfert che si verifica in ipnosi (secondo Freud il trasfert rende attuale un "frammento di vita infantile").

E in tal senso il trasfert secondo Mikkel Borch-Jacobsen non è analizzabile, non vi è alcunché da ricordare poiché il primo legame con il prossimo non è un evento che può essere ricordato in quanto costitutivo del soggetto: non c'è nessun io prima dell'identificazione che mi pone in essere.

Essere Simmetrico e Asimmetrico (idee tratte da "L'inconscio come insiemi infiniti")

L'inconscio

Negli scritti di Freud si manifestano due linee di ricerca, due differenti quadri epistemologici: l'inconscio come sistema energetico e l'inconscio come logica.

Potremmo aggiungere anche queste due cornici di riferimento: l'inconscio contenutistico (legato al concetto di rimozione) e l'inconscio strutturale (che mette in evidenza la sintassi, le regole che governano questa realtà). Potremmo aggiungere anche queste due cornici di riferimento: l'inconscio contenutistico (legato al concetto di rimozione) e l'inconscio strutturale (che mette in evidenza la sintassi, le regole che governano questa realtà).

Queste due linee di pensiero vengono spesso confuse fra loro anche perché lo stesso Freud non fu mai chiaro a riguardo. Nella letteratura psicoanalitica classica l'approccio energetico ha ricevuto maggiore attenzione, Matte Blanco ritiene che fu l'inconscio come logica la vera scoperta rivoluzionaria di Freud (p. 238).

In effetti, questo sembra il caso, poiché l'epistemologia energetica risulta fondata sulla prima legge della termodinamica (conservazione e trasformazione dell'energia) e conduce, in coerenza con le sue premesse, a un modello di casualità lineare che nel campo della psiche risulta inadeguato alla luce delle scoperte attuali (come per esempio della terapia sistemica).

Il termine "inconscio" risulta quindi fuorviante proprio perché può far pensare che l'inconscio sia semplicemente il deposito oscuro di istinti arcaici e del rimosso. In realtà l'inconscio inteso in questo termine non era una scoperta completamente nuova, la vera scoperta di Freud è la descrizione di un mondo retto da leggi completamente diverse da quelle che reggono il pensiero cosciente. La qualità di essere "inconscio" sarebbe soltanto un epifenomeno poiché è la sua stessa struttura che impedisce che la mente conscia possa coglierlo se non in modo indiretto tramite ciò che Blanco chiama funzione di dispiegamento o di traduzione: "La qualità di essere inconscio non inerisce o è inevitabilmente essenziale all'essere simmetrico. È, invece, una conseguenza della natura della coscienza che non può in sé contenerlo." (p. 109)

Qualcosa di simile è affermato anche da Freud quando scrive: "Come possiamo arrivare a conoscere l'inconscio? Naturalmente lo conosciamo soltanto in una forma conscia dopo che ha subito una trasformazione o traduzione in qualcosa di conscio."

Altrove Matte Blanco fa intendere che la logica bivalente (la logica del sistema conscio) non sia altro che una logica con meno dimensioni della logica simmetrica o logica inconscia. Un esempio molto bello e chiarificatrice lo troviamo a pagina 80: "la coscienza non ha le dimensioni per contenerlo; allo stesso modo, non si può versare acqua in una brocca dipinta poiché questa brocca ha solo due dimensioni e per ricevere acqua ce ne vogliono tre.

Così si spiegherebbero vari fenomeni paradossali e illogici per il nostro pensiero logico come per esempio l'ambivalenza (amore e odio allo stesso tempo nei confronti dello stesso oggetto), la violazione del principio di non-contraddizione, l'abolizione delle categorie di spazio e tempo".

Ricordiamo che anche lo psicanalista francese Jacques Lacan aveva approfondito questo tema ed era giunto a conclusioni per certi versi simili a quelle proposte da Matte Blanco: Lacan diceva infatti che "c'è chi parla, Ça parle: un soggetto nel soggetto, trascendente il soggetto" [Silvia, Vegetti Finzi, *Storia della psicanalisi*, p. 388] ma il suo discorso è indecifrabile per il soggetto cosciente, perché "è il discorso dell'Altro" e che l'inconscio in quanto "luogo del dispiegamento della parola è strutturato come un linguaggio".

Questa dimensione simbolica impersonale, Altra rispetto all'uomo, ci parla attraverso i lapsus, i sogni, i sintomi, le malattie... "in tal modo non è riducibile a una forza bruta che va disciplinata, a una tenebra infernale che va rischiarata dalla luce della ragione" [Sergio Moravia, *Lo strutturalismo francese*, p. 27]. L'inconscio è quindi l'autentica struttura fondamentale dell'essere umano, bisogna

saperlo ascoltare senza pretendere di ridurne i messaggi a banali "significati", funzionali alla nostra vita razionale-cosciente.

Questa realtà aliena alle leggi della logiche classica e quindi anche al funzionamento dell'universo fisico così come noi lo percepiamo non è un semplice e puro caos poiché presenta determinate caratteristiche che Freud per primo illustrò e che sono:

1. Violazione dei principi su cui poggia la logica Aristotelica – cioè del principio di identità, non contraddizione e del terzo escluso – ravvisabile nella coesistenza dei contrari e nella identità dei contrari
2. Sostituzione della realtà esterna con quella psichica
3. Simultaneità spazio-temporale (quindi assenza di spazio e tempo)
4. Condensazione e spostamento

Su questo punto occorre soffermarsi per un attimo poiché il principio di condensazione e spostamento sono ritrovabili nel linguaggio di ogni giorno nelle due figure retoriche di metafora e metonimia, che costituiscono – secondo il linguista Jakobson – le due attività inconsapevoli svolte dall'uomo nella creazione del linguaggio (struttura bipolare della lingua).

La metafora (condensazione) e la metonimia (spostamento) sono anche i due principi su cui si basa da sempre il pensiero magico.

Per esempio viene bruciata una foto (metafora, rapporto di similarità) a cui erano stati allegati i capelli della persona (metonimia, rapporto di contiguità) che deve subire il maleficio.

James Frazer nel Ramo d'Oro spiega come gli uomini individuano due costanti riassumibili in "il simile produce il simile" (metafora) e "ogni effetto deriva dal contatto, visibile o invisibile, di un forza applicata da un agente", la legge di contatto (metonimia).

Nel sogno vediamo che la condensazione fonde più idee in un'unica immagine (per esempio, un personaggio del sogno rappresenta e condensa le qualità e caratteristiche di due o più persone contemporaneamente), mentre lo spostamento rappresenta un termine con un altro (per esempio, una persona che figura nel sogno si potrà scoprire che rappresenti o stia per la madre del sognatore perché la sua immagine ha qualche tratto in comune con quello della madre) [Octave, Mannoni, *Freud*, op. cit., p. 89].

Essere Simmetrico e Essere Asimmetrico

Matte Blanco arriva quindi a proporre una nuova cornice di riferimento con la distinzione fra logica simmetrica che caratterizza il sistema inconscio e logica asimmetrica – equiparabile alla logica classica o aristotelica – propria del sistema conscio.

Secondo Blanco l'inconscio funziona secondo due principi:

I. Principio di generalizzazione

Il sistema inconscio tratta una cosa individuale (persona, oggetto, concetto) come se fosse un membro o elemento di un insieme o classe che contiene altri membri; tratta questa classe come

sottoclasse di una classe più generale e questa classe più generale come sottoclasse o sottoinsieme di una classe ancora più generale. (p. 43)

II. Principio di simmetria

Il sistema inconscio tratta la relazione inversa di qualsiasi relazione come se fosse identica alla relazione. In altre parole, tratta le relazioni asimmetriche come se fossero simmetriche. (p. 44)

Come a dire che se Giovanni è figlio di Paolo anche la relazione inversa è possibile: Paolo è figlio di Giovanni secondo il principio di simmetria.

Da ciò deriva che:

Quando si applica il principio di simmetria non ci può essere alcuna successione e se non c'è successione allora il sistema inconscio non risente del trascorrere del tempo

In altre parole se l'avvenimento y viene dopo l'avvenimento x che viene prima di y non esiste più ordinamento seriale e quindi non vi è alcuna successione.

Poiché le categorie di spazio e tempo sono intimamente legate anche lo spazio scompare.

Normalmente se il punto *a* sta a destra del punto *b* su una retta allora *b* sta a sinistra di *a*. Secondo il principio di simmetria invece ogniqualvolta *a* sta a destra di *b*, *b* sta a destra di *a*: "cioè ogni punto diventa identico a ogni altro punto e a tutta la linea" quindi lo spazio collassa su se stesso.

Ciò comporta una ulteriore constatazione:

Quando si applica il principio di simmetria la parte è necessariamente identica al tutto perché tutti i membri di un insieme o classe vengono trattati come identici tra di loro e identici all'insieme o classe.

Da ciò deriva l'assenza di contraddizione e la condensazione e spostamento.

Due insiemi *p* e non *p* secondo la logica simmetrica diventano identici poiché fanno parte – sono cioè sottoclassi – di una classe più generale che li include entrambi.

Per esempio "essere donna" ed "essere uomo" sono due sottoclassi di una classe più ampia la classe degli esseri umani. In questo caso siamo ancora entro i confini del procedimento logico bivalente che opera secondo il principio di generalizzazione, crea cioè classi sempre più generali formate da sottoclassi che hanno qualcosa in comune e che restano distinguibili l'una dall'altra.

Una classe può essere sottoclasse di una classe più ampia, formulata in termini di una funzione proposizionale di tipo più generale:

"In questo modo possiamo includere la classe degli uomini e la classe delle donne nella classe degli esseri umani; la classe degli esseri umani, delle scimmie, dei roditori ecc. nella classe più generale dei mammiferi; la classe dei mammiferi e quella degli uccelli, dei rettili ecc. in quella dei vertebrati; quella dei vertebrati, insetti ecc. nella classe degli animali; animali e piante nella classe degli esseri viventi." (p. 345) In tal caso però le classi sono distinte l'una dall'altra, infatti la definizione che Cantor da di insieme è "Come insieme intendiamo perciò la riunione in un tutto unico *M* di oggetti

m della nostra percezione o del nostro pensiero, distinti tra loro, oggetti che si chiamano elementi di M" (1895).

Ma se applichiamo oltre al principio di generalizzazione anche il principio di simmetria il risultato non sarà lo stesso poiché il principio di simmetria conferirà tutte le proprietà della classe "esseri viventi" a ciascun elemento (le sottoclassi) che finisce col diventare identico a ogni altro. Così secondo il pensiero simmetrico o analogico è possibile dire che mia moglie è un vegetale.

Inconscio come insiemi infiniti

Nella logica simbolica si afferma che gli elementi della classe sono equivalenti fra loro rispetto alla funzione proposizionale che definisce la classe ma non identici.

Per chiarire questo concetto occorre ricordare che una funzione proposizionale è un "enunciato aperto" che presenta una variabile. Tutti gli elementi che soddisfano questa funzione sono i membri della classe. Una classe è quindi definibile come "la collezione di tutti i valori che soddisfano una funzione proposizionale". Prendiamo per esempio la funzione proposizionale "x è ferito". Tutti coloro che sono feriti fanno parte della classe.

Si può anche dire che sono equivalenti fra loro nel soddisfare tale funzione ma non identici e quindi non hanno lo stesso valore. Come dire che Pino è differente da Tino anche se entrambi sono feriti. Oppure se consideriamo la classe di tutti i numeri inferiori a 100 vediamo che, sebbene 50 e 90 facciano parte della medesima classe non hanno per questo il medesimo valore.

Se invece applichiamo a questo insieme il principio di simmetria succede che ogni membro è identico e può stare per qualsiasi altro membro della classe e quando ci troviamo davanti a un elemento (la parte) abbiamo davanti a noi anche l'intera classe (il tutto) (p. 155)

Le parti essendo identificate con il tutto ne acquisiscono anche l'intera potenzialità.

Così accade che il medico Flechsing diventa Dio per Schreber. In virtù del principio di simmetria Flechsing è identico agli altri elementi della classe rappresentante l'archetipo padre è identico cioè a Dio, al sole e al padre di Schreber e ha acquisito le proprietà e le caratteristiche presenti nell'intera classe al massimo grado diventando una figura onnipotente.

Pensiamo ad altre situazioni in cui prevale la logica simmetrica: nell'innamoramento per esempio l'oggetto d'amore si trasforma nella personificazione della bellezza e in genere le emozioni "primitive" o "non addomesticate", come le definisce Blanco, non risentono delle limitazioni spazio temporali. L'emozione nell'attimo in cui è provata sembra infinita, eterna.

Un altro fenomeno è la fusione fra il soggetto e l'oggetto d'amore: la persona amata verrà amata come una parte di sé o semplicemente come se stessi.

Ricapitolando le tre fondamentali caratteristiche dell'emozione sono:

"generalizzazione delle caratteristiche o proprietà attribuite all'oggetto in modo tale che tutte le proprietà di questo tipo arrivano ad essere in esso contenute; massimizzazione della grandezza di queste caratteristiche; e, come conseguenza di entrambe, irradiazione dall'oggetto concreto a tutti gli altri che in tal modo lo rappresentano." (p. 296)

La donna amata diventa la rappresentante dell'intera classe LA DONNA; acquisisce tutti i valori della femminilità al massimo grado e rappresenta tutte le donne.

Nei momenti di panico e angoscia l'oggetto fobico viene investito di tutta una serie di caratteristiche che per il pensiero asimmetrico non possiede. Malgrado ciò "l'irruzione di simmetria" produce i suoi effetti: "lo spazio chiuso di una stanza o quello aperto di una piazza, acquistano tutte le potenzialità della classe e la funzione proposizionale in esame, ad esempio il buio-chiuso della stanza, non solo prende il sopravvento su tutte le altre proprietà ma si *infinitizza*. E per tale infinitizzazione il buio-chiuso, circoscritto e particolare, di quello spazio e di quel tempo diventa il Buio-Chiuso assoluto e universale della classe, quindi il Buio-Chiuso di uno spazio e di un tempo infinito che dà luogo con perfetta coerenza al panico dell'esperienza claustrofobica." (p. LIII)

Con gli strumenti della logica si può intendere questa identità fra parte e tutto come una corrispondenza biunivoca tra un sottoinsieme o tra sottoinsiemi e l'insieme; tra contenitore e contenuto. In termini tecnici succede che la parte acquisisce la stessa cardinalità o potenza del tutto.

È proprio quando ci troviamo dinanzi a questa caratteristica che ci rendiamo conto di trattare con insiemi infiniti. Scrive Dedekind: "Un insieme è infinito quando e solo quando può essere messo in corrispondenza bi-univoca con una sua parte propria".

Per intendere il termine corrispondenza biunivoca possiamo portare l'esempio di due insiemi: l'insieme delle ballerine, che chiameremo M e l'insieme dei ballerini (N) in una sala da ballo. Questi due insiemi si trovano in corrispondenza biunivoca se ragazze e ragazzi stanno ballando in coppia. In tal modo ad ogni elemento di M corrisponde un solo elemento di N.

Se i due insiemi sono in corrispondenza biunivoca si dice che sono equivalenti e che hanno la stessa potenza o stesso numero cardinale. Per esempio se le ballerine sono 10 il numero cardinale dell'insieme M è uguale a 10.

Scrive Cantor in *Contributi alla fondazione di una teoria degli insiemi trasfiniti*: "Ogni insieme M ha una determinata potenza che chiameremo anche il suo numero cardinale. Con potenza o numero cardinale di M intendiamo quel concetto generale che otteniamo mediante la nostra attività pensante quando facciamo astrazione sia delle caratteristiche particolari degli elementi di M nonché dal loro ordine. Il risultato di tale doppia astrazione è la potenza o numero cardinale di M" (1895)

Consideriamo ora l'insieme dei numeri naturali o interi che chiameremo M. M è un insieme infinito costituito da sottoinsiemi per esempio l'insieme dei numeri pari e l'insieme dei numeri dispari.

La cosa curiosa è che l'insieme infinito dei numeri naturali $M=\{1,2,3,4 \dots\}$ e l'insieme infinito dei numeri pari $N=\{2,4,6,8 \dots\}$ possono essere messi in corrispondenza biunivoca e sono quindi equivalenti poiché hanno lo stesso numero cardinale anche se a prima vista potremmo pensare che M debba essere il doppio rispetto a N. Quando ci spostiamo dal finito all'infinito non c'è più alto e basso, minore e maggiore, bene e male.

Intorno a queste stesse questioni si interrogò anche Galileo Galilei nell'opera *Discorsi e dimostrazioni matematiche intorno a due nuove scienze* (1638): "infiniti essere tutti i numeri, infiniti i quadrati, infinite le loro radici, né la moltitudine dei quadrati esser minore di quella di tutti i numeri, né questa maggiore di quella; ed in ultima conclusione gli attributi di eguale, maggiore e minore non avere luogo negli infiniti, ma solo nelle quantità terminate." I paradossi sembrano

derivare perciò dalla natura del nostro intelletto: "Queste son di quelle difficoltà che derivano dal discorrer che noi facciamo *col nostro intelletto finito* intorno agli infiniti dandogli quelli attributi che noi diamo alle cose finite e terminate; il che penso che sia inconveniente, perché stimo che questi attributi di maggioranza, minorità ed egualità non convenghino agl'infiniti dei quali non si può dire uno esser maggiore o minore o eguale all'altro."

Il paradosso dell'identità cardinale tra la parte e il tutto "comporta il superamento della concenzione di un solo "infinito" e introduce per la prima volta nella storia del pensiero, l'idea – a prima vista sconcertante – di infiniti di ordine diverso, di *infiniti infiniti* per i quali diventa legittimo parlare di "aritmetica del transfinito" così come lo era per il regno del finito" (p. XXII)

Ecco allora che torniamo all'idea di Matte Blanco: l'inconscio come insiemi infiniti. Prendiamo per esempio ancora per una volta l'amore per la donna amata, in questa emozione possiamo distinguere secondo Matte Blanco almeno tre insiemi infiniti:

1. L'oggetto o soggetto dell'emozione ha condensato in sé tutte le possibili grandezze della proprietà che definiscono la classe. Per esempio tutti i valori che soddisfano la funzione proposizionale "x è una donna femminile" (protettività, recettività, dolcezza, morbidezza, ecc.)

2. Ognuna o parte di queste grandezze è suscettibile di acquisire un valore infinito.

3. Per ogni valore y, q, z, ecc. ci può essere un numero infinito di x, cioè di elementi della classe che assumono questo valore.

Ritornando all'esempio di "x è una donna femminile" si può dire che, per ogni valore e combinazioni di valori (per esempio x è una donna dolce e protettiva) possiamo trovare un numero infinito di variabili x che soddisfano tale proposizione, quindi un numero infinito di elementi della classe. (p. 301)

Così quella donna investita dell'emotività profonda acquisisce in sé tutti i valori della femminilità al massimo grado e rappresenta tutte le donne.

Infinito attuale potenziale

Occorre precisare che se all'interno di una classe vige il principio di simmetria in genere l'inconscio riesce a differenziare tra insiemi differenti e solo "quando le manifestazioni inconscie diventano "più profonde", le classi o insiemi che si formano sono più ampie, quindi il principio di simmetria si applica a collezioni di oggetti sempre più ampie, che nella logica bivalente sono catalogate come sottoinsiemi. Alla fine troviamo un solo grande insieme o collezione. In questo insieme, in accordo con il principio di simmetria, ogni cosa è identica a qualsiasi altra e non si può differenziare da essa." (p. 167)

E questa è anche la natura dell'esperienza mistica.

Il tentativo di cogliere questa realtà da parte del pensiero asimmetrico è quella di rappresentarla come eterno ritorno, circolarità o ricorsività oppure come infinita divisibilità. Si tratta di un tentativo di ridurre qualcosa di alieno al pensiero – l'unità omogenea e indivisibile dell'essere che corrisponde anche con il vuoto assoluto e insondabile – con qualcosa di pensabile e rappresentabile: il cerchio o l'infinitamente divisibile.

Prendiamo per esempio una successione infinita di numeri razionali:

$1/1, 1/2, 1/3, 1/4, \dots, 1/m$

Più alto è il valore del denominatore m e più il numero piccolo approssimandosi allo zero senza tuttavia raggiungerlo.

Questo è l'infinito potenziale, come disse Anassagora: "Per ogni grandezza ve ne è sempre una maggiore" e "Nel piccolo non vi è minimo, ma vi è sempre un minore poiché ciò che esiste non può cessare di esistere per nessuna divisione per quanto portata avanti."

Nel pensiero Greco infatti vi è il rifiuto dell'infinito come totalità attuale in favore di un infinito solo potenziale costituito dal crescere e dal decrescere di una grandezza variabile. Scriveva Aristotele nel terzo libro della *Fisica*: "L'esistenza dell'illimitato si esprime in senso potenziale; pertanto l'illimitato esiste in parte con l'aggiungere, in parte col togliere".

Come scrive Guido Calogero nel suo volume sulla logica antica (1967): "Tutta la filosofia e in un certo senso tutta la spiritualità dei Greci è un costante sforzo di determinare il preciso contorno della realtà estraendola dalla nebbia dell'indefinito, di dimostrarvi la vittoria del "limite" sull'illimito [...] Tanto l'Oriente quanto l'Occidente avverte come il concreto reale sia per forza terminazione dell'indeterminato e quindi negazione dell'infinità: ma mentre il primo inclina perciò a svalutare le limitazioni e a dissolvere il terminato nell'indeterminato che tutto comprende, l'altro si orienta nel senso opposto. Al culmine della sua evoluzione antica con Aristotele, esso respinge l'infinito nell'inferiore sfera della potenza che non ha ancora raggiunto la finitezza dell'atto, concepisce quella realtà più reale che è la sostanza... come entità individualmente delimitata nello spazio e nel tempo e vede nel processo all'infinito la suprema prova dell'assurdo, il sintomo principe dell'impossibilità del reale e del vero."

Struttura bi-logica stratificata

Matte Blanco propone una struttura bi-logica (combinazione di logica simmetrica e asimmetrica) stratificata dell'inconscio disposta in cinque livelli che saranno tanto più "profondi" tanto più sarà maggiore la proporzione di relazioni simmetriche rispetto a quelle asimmetriche fino a giungere alla zona impensabile costituita dall'assenza di spazio e tempo.

Ogni fenomeno psichico o comportamentale può essere letto secondo differenti livelli di profondità poiché queste realtà psichiche coesistono contemporaneamente nell'uomo: "dietro ogni individuo o relazione – percepita o data in un certo modo e in un dato momento – il sé "vede" una serie infinita di individui; tutti questi soddisfano la stessa funzione proposizionale (che può essere complessa, composta cioè da diverse asserzioni) alla cui luce l'individuo o la relazione in questione viene percepita, vista o vissuta in questo momento. Se l'attenzione dell'osservatore resta concentrata sul primo livello, quello della coscienza, allora egli sarà solo cosciente dell'individuo concreto; se si lascia permeare dai livelli sottostanti, questa infinità si dispiegherà davanti a lui, sebbene in modo inconscio. Ad abbracciare questa serie infinita vi è una sola unità: la classe o insieme. Questo a sua volta è vissuto come una unità." (pp. 189-190)

Ecco i cinque livelli descritti da Matte Blanco:

- a) il livello degli oggetti coscienti e ben delimitati che corrisponde al livello del pensiero asimmetrico [...] Qui predomina la logica classica aristotelica
- b) il livello delle emozioni più o meno coscienti dove vigono simmetrizzazioni molto ben delimitate a livello cosciente come quelle che si manifestano, ad esempio, nell'innamoramento accanto ad un buon funzionamento del pensiero asimmetrico;
- c) il livello di simmetrizzazione della classe per cui cose tra loro equivalenti diventano identiche: conseguenza fondamentale di questa simmetrizzazione è che ogni individuo diventa la classe e, di conseguenza, acquista tutte le potenzialità di quest'ultima [...]
- d) il livello di progressiva simmetrizzazione di classi sempre più comprensive: simmetrizzazione così estese possono caratterizzare il funzionamento mentale di alcuni stati schizofrenici;
- e) i livelli più profondi che hanno come limite matematico l'indivisibilità: da questo punto in giù la quantità di simmetrizzazione è così grande che il pensiero, che richiede relazioni asimmetriche, è gravemente compromesso. Il limite concettuale è il modo indivisibile allo stato puro, dove ogni cosa diventa ogni altra cosa e dove le relazioni tra le cose sono tutte teoricamente contenute in ogni singola cosa che l'intelletto riesce a cogliere." (pp. LXIV-LXV)

Quindi possiamo dire che l'essere simmetrico non si manifesta mai da solo nell'uomo si può soltanto dispiegare e tradurre nella dimensione spazio-temporale dell'Essere asimmetrico. Quindi si può parlare di pensiero ibrido, di una bi-logica costituita da queste due logiche presenti nell'animo umano.

In questo senso non è esatto dire che al posto dell'Es deve addivenire l'Io poiché "l'Es non può mai diminuire la sua grandezza: è sempre infinito e non può essere sostituito dall'Io" (p. 332)

Si potrebbe anche ipotizzare che l'Essere asimmetrico emerge come "un gruppo limitato di funzioni dagli insiemi infiniti del nostro essere simmetrico" (p. 115)

Questa sembra essere l'ipotesi per la quale propendeva anche Freud quando individuò nell'Es la nostra vera realtà psichica:

"Un individuo è dunque per noi un Es psichico, ignoto e inconscio, sulla cui superficie poggia l'Io, sviluppatosi dal proprio nucleo, il sistema P." (Io e l'Es)

Secondo Matte Blanco lo scopo della psicanalisi è più che altro mitigare l'irruzione massiccia del livello simmetrico profondo (per esempio panico, fobie, psicosi) così come l'asimmetrizzazione forzata che viene messa in atto per controllare e delimitare l'esperienza simmetrica patologica (ossessioni), per giungere così a un'equilibrio della psiche.

Ciò accade anche nella terapia cognitiva quando attraverso il metamodello si intende asimmetrizzare ciò che fino a quel momento era simmetrico in modo patologico. Tramite questo processo si può giungere al massimo a "illuminare con la luce della coscienza" il quarto livello di "profondità" descritto da Blanco traducendolo in termini asimmetrici.

I fondamenti del pensiero

Matte blanco parte dal presupposto che non è possibile sviluppare alcun sistema logico senza il concetto di spazio-tempo e quindi senza la distinzione, la divisibilità e la relazione tra le cose:

"Sembra, ora, evidente che nessuna logica, nessun universo di discorso di qualsiasi ordine, [...] può in alcun modo essere o essere sviluppata se previa o contemporanea ad esso non vien fatta una distinzione tra qualcosa e qualcosa d'altro e cioè la distinzione tra due qualcosa." (p. 364)

Ciò porta Matte Blanco ad affermare che ogni discorso logico è formato almeno da una triade costituita da S, SE e R, dove S sta per Something, SE per Something else e R designa la relazione tra i due elementi in questione.

Potremmo definire questo principio anche come la natura duale dell'universo del pensiero. Lao Tze affermava qualcosa di simile quando diceva: "Sotto il cielo tutti sanno che il bello è bello, da cui il brutto. Che il bene è bene, da cui il male. È così che essere e non essere si danno nascita fra loro". Ma ad ogni modo la totalità dell'Essere simmetrico rimane per noi ineffabile: "Il Tao che si può nomare non è l'eterno Tao".

Prendiamo un'asserzione come "a è identico a se stesso". Anche tale asserzione implica un S e un SE: "sebbene sia vero che il designato di a è solo uno, la sua rappresentazione in termini di logica non è una ma duplice: una nella posizione di referente e l'altra in quella di relato nella relazione di identità." (p. 365).

E questo è anche il paradosso implicito nell'esortazione "Conosci te stesso" poiché l'Io come soggetto dovrebbe restare distinto dall'Io come oggetto pur restandogli identico. In realtà l'Io osservante e l'Io osservato si co-creano a vicenda, si può anche dire che nell'atto di conoscersi l'Io rimane diviso da sé stesso.

I connettivi logici

Nella logica proposizionale i connettivi consentono di formare enunciati composti (hanno perciò la funzione di R) e sono:

La negazione (non), la disgiunzione (o), la congiunzione (e), l'implicazione, l'equivalenza.

Quindi "nessun calcolo proposizionale può essere sviluppato senza il concetto di relazione. Poiché, d'altra parte, il calcolo proposizionale tratta combinazioni di proposizioni con altre proposizioni, ne segue che nessun calcolo proposizionale può essere sviluppato senza il concetto di qualcosa e qualcosa d'altro." (p. 367)

Ne consegue che ogni componente della triade viene definita da ogni altra e non può esistere senza le altre.

Qui ci troviamo di fronte alla circolarità e al paradosso proprio nel cuore della logica: il tutto non può esistere senza le parti e le parti senza il tutto ma chi viene prima?

"È evidente che, almeno da un certo punto di vista, ogni membro della triade è più semplice della triade stessa. Eppure nessuno di essi può esser concepito o descritto senza gli altri due o, forse, senza la triade. Questo fatto può essere espresso dicendo che il semplice è definito in termini del complesso o che la logica inizia dal complesso per arrivare al semplice. D'altra parte è ugualmente

vero dire che non potremmo concepire la triade – come il suo nome dimostra – se non avessimo l'idea dei suoi elementi. Così, definiamo il semplice in termini del complesso e il complesso in termini del semplice. La triade di S, SE ed R è, perciò, un altro esempio della circolarità basilica che esiste nella zona di partenza della logica." (p. 374)

Le sorprese chiaramente non finiscono qui perché ogni membro della triade non è solo inconcepibile senza gli altri due ma è a sua volta descritto in termini di un'altra triade così via fino all'infinito, è come se trovandoci davanti a una triade o a un solo elemento della triade fossimo in contatto con l'intera costruzione del pensiero: "ogni enunciato o proposizione, anche se espressa in termini di una triade, comporta in realtà una miriade di triadi con le loro rispettive relazioni" (p. 381)

Per esempio se prendo un vocabolo del dizionario e voglio cominciare a studiarne tutte le possibili diramazioni mi troverò a utilizzare gran parte se non tutto.

La stessa teoria della "semiosi illimitata" di Charles S. Peirce prevede che i segni rimandino ad altri segni all'infinito, e fino all'infinito viene rimandata la possibilità di individuare un referente materiale.

In effetti la credenza in un Sé centrale è pura illusione, è soltanto il senso dell'ego quello che emerge da una serie di catene di associazioni linguistiche senza fine. Quindi torniamo al discorso di Freud: "Un individuo è dunque per noi un Es psichico, ignoto e inconscio, sulla cui superficie poggia l'Io, sviluppatosi dal proprio nucleo, il sistema P."

Ad ogni modo occorre ricordare che non c'è un punto di partenza privilegiato all'interno di questa rete di triadi poiché qualsiasi nodo della rete può condurci a tutti gli altri: "ogni volta che abbiamo un pensiero, e quindi un fatto, abbiamo in esso tutto il mondo: nessun fatto (pensiero) è separato dal resto del mondo, cioè da tutti i fatti: un fatto (quindi un pensiero od un concetto logico) non può esserci senza tutti i fatti (pensieri o concetti logici) cioè, senza tutto il mondo e questo vale per ogni fatto" (p. LX)

E questa è una ulteriore circolarità ancor più "ampia" di quella presente all'interno delle triadi.

Ma poniamo per un attimo di non voler tener conto di questi paradossi e diamo per scontato che un sistema logico costituito secondo il principio di asimmetria è perfettamente accettabile poiché si basa su alcuni presupposti tra cui il principio di non contraddizione.

A questo punto, se ci soffermiamo un attimo, ci rendiamo conto che non è possibile dimostrare la verità del principio su cui poggia il nostro pensiero poiché dovremmo far riferimento di nuovo al principio stesso dando per scontata la sua verità, un'impresa che solo il Barone di Münchhausen è stato in grado di compiere quando salvò se stesso e il proprio cavallo dallo sprofondare in una palude tenendosi sollevato per il suo stesso codino.

"Detto in altre parole, vista con il pensiero e la logica, la base della logica e del pensiero non ha, essa stessa, una base logica perché in logica non si può impiegare come base o fondamento del principio dei concetti che sono espressione o conseguenze dell'applicazione del principio... Dunque se guardiamo con il pensiero (e non possiamo guardare che con il pensiero) all'interno delle basi del pensiero e della verità, ci troviamo con qualcosa che, vista con il pensiero, ci sembra essere un vuoto assoluto insondabile, che ci risucchia verso qualcosa che è alieno al pensiero." (p. LXI)

Per poter dimostrare la completezza e la coerenza del sistema occorrerebbe uscire dal sistema preso in esame e ricorrere a una serie di metateoremi a loro volta indimostrabili se non con un ulteriore meta-metateorema e così via fino all'infinito poiché qualsiasi sistema non riesce a dimostrare la sua coerenza all'interno della propria struttura.

Tutto ciò ci porta al Teorema di Gödel sulla Indecibilità, secondo il quale nessun sistema può dimostrare se stesso a partire da se stesso.

È la questione paradossale che sorge anche quando affermiamo "Io sto mentendo" e quando Wittgenstein nel Tractatus (4.442) afferma: "Una proposizione non può enunciare, di se stessa, che è vera", al che Watzlawick risponde: "Peccato, tuttavia, che anche questa frase sia una frase che dice qualcosa su se stessa, proprio come quella che ho appena pronunciato." (Paul Watzlawick, *Il codice del Barone di Münchhausen*, Feltrinelli, 1989 Milano, p. 151)

Il teorema ci insegna che tutte le assiomatiche coerenti dell'aritmetica contengono proposizioni di cui non si può dimostrare né la verità né la falsità (è questa la natura del paradosso) a meno che questo sistema sia per l'appunto incoerente oltre che chiaramente autoreferenziale e non falsificabile se teniamo conto anche degli apporti di Popper.

Per concludere, possiamo riassumere che nessun sistema formale per quanto complesso sia, potrà dimostrare la propria completezza e coerenza senza dover ricorrere a metateoremi a loro volta nuovamente indimostrabili. Ma ciò che a prima vista potrebbe apparire come un limite può portare anche alla constatazione che non c'è una verità finale e definitiva che possa farci giungere all'immobilità e alla cristallizzazione del pensiero e della creatività umana.

Anche il procedimento della presa di coscienza di sé è teoricamente un procedimento che può continuare all'infinito poiché prima o poi si raggiungono le propaggini di un altro inconscio: l'inconscio sopracosciente anch'esso non completamente esplorabile.

Ciò non dovrebbe stupire perché già l'infinita riflessività della coscienza su sé stessa fa intuire che abbiamo a che fare con un insieme infinito.

In effetti, la coscienza possiede la peculiare caratteristica di non aver bisogno di rivolgersi a sé medesima: nell'atto di percepire un oggetto possiamo essere coscienti e al contempo immemori di noi stessi travolti nel flusso delle nostre percezioni e rappresentazioni interiori.

Perché la nostra coscienza di second'ordine possa essere riconosciuta come tale occorre una coscienza di terz'ordine che possa riflettere sulla precedente tramite una sorta di percezione interiore.

Un piccolo esempio chiarirà questi concetti:

I° ordine: percezione sensoriale della mela

II° ordine: verbalizzazione "Questa mela è verde"

III° ordine: Sto pensando che "questa mela è verde"

IV° ordine: Sto pensando di pensare che "questa mela è verde"

e così via all'infinito.

Poiché questo processo deve necessariamente fermarsi da qualche parte (anche se teoricamente potrebbe continuare all'infinito) occorre postulare allora un "inconscio sopra-cosciente".

Per esempio il teorema del matematico Dedekind che nel suo trattato "Essenza e significato dei numeri" (1888) dimostrò l'esistenza di un numero infinito di sistemi proprio a partire dalla nostra attività di pensiero cosciente:

"Il mondo dei miei pensieri, cioè l'insieme S di tutto ciò che può essere oggetto del mio pensiero è infinito. Infatti se s è un elemento di S , anche il pensiero s_1 che s possa essere oggetto del mio pensiero è un altro elemento di S ".

Lo stesso Cantor arrivò a postulare l'"infinittizzazione" dell'intelletto umano:

"La finitezza dell'intelletto umano viene invocata spessissimo come argomento per sostenere che solo i numeri finiti sono pensabili... Se, però, si dimostra che l'intelletto può, in un senso ben determinato, costruire e distinguere l'uno dall'altro anche dei numeri infiniti cioè soprafiniti o si dovrà dare alle parole "intelletto finito" un senso più generale... oppure – e secondo me è questa l'unica soluzione giusta – anche all'intelletto umano si dovrà concedere, sotto certi aspetti, il predicato "infinito". Le parole "intelletto finito", che sentiamo tanto spesso, sono a mio giudizio del tutto improprie; per quanto la natura umana sia limitata – e lo è davvero – essa ha moltissimi punti di contatto con l'infinito; anzi se non fosse essa stessa infinita sotto certi aspetti, quella salda certezza e fiducia nell'essere dell'Assoluto nel quale sappiamo di essere tutti uniti in maniera inspiegabile. Io sono convinto, in particolare, che l'intelletto umano abbia una disposizione illimitata alla costruzione, passo dopo passo, di intere classi numeriche che stanno in un rapporto determinato coi modi infiniti e le cui potenze sono via via crescenti."

L'ipnosi Ericksoniana secondo la bi-logica

Alla luce di queste ultime "teorie" possiamo intendere e reinterpretare il Milton Model a seconda degli schemi linguistici capaci di attivare il pensiero asimmetrico (ingannandolo con falsi sillogismi) o il pensiero simmetrico.

Matte Blanco proponeva in linea con ciò che insegnava Erickson di parlare al paziente con il linguaggio dell'inconscio, utilizzando una tecnica che non disdegna l'uso della metafora, della poesia, dello humour, dei giochi di parole (p. XCIV)

Notiamo inoltre che l'ipnosi a differenza delle terapie basate sull'insight si spinge a profondità sempre maggiori di pensiero simmetrico con lo scopo di costruire delle "reti di simmetria" più funzionali rispetto a quelle patologiche in corso.

Erickson come Freud e molti altri grandi psicoterapeuti spodesta l'Io dalla sua presunta centralità. Secondo Erickson c'è una parte - l'inconscio - che lavora secondo logiche estranee all'Io cosciente e che occorre ascoltare perché è molto più saggia.

Da ciò derivano le tecniche di confusione e depotenziamento degli schemi coscienti al fine di andare oltre ai limiti appresi e aprire un varco verso l'iperspazio della mente inconscia creando nuove connessioni, nuove metafore, nuove associazioni in una vera e propria arte della tessitura.

Ambiguità fonologica

Un altro elemento importante dell'approccio Ericksoniano risiedeva nel controllo del suo paraverbale come se fosse uno strumento musicale utilizzabile per evocare significati al di là del contenuto puramente logico. La "musicalità" della sua voce si manifestava attraverso il tono, le variazioni di ritmo, le pause, la sottolineatura analogica. Tutto ciò consentiva di veicolare messaggi ulteriori e faceva spostare l'attenzione del paziente dal contenuto alla musicalità del suo linguaggio, dal significato al significante sonoro.

Anche Freud era consapevole dell'importanza del paraverbale e prescriveva all'analista di mantenere un'attenzione fluttuante così da non preoccuparsi "di tenere a mente alcunché". In tal modo piuttosto che indulgere a speculazioni ed elucubrazioni poteva "cogliere l'inconscio del paziente col suo stesso inconscio"

L'uso di ambiguità fonologiche, sintattiche o di portata potenzia questo processo inconscio attivando rapporti simmetrici. Ambiguità di portata: "Parlandoti come se fossi ipnotizzato" Frase che può essere intesa simmetricamente in entrambi i sensi: _ Io ti parlo come se tu fossi ipnotizzato; _ Io ti parlo come se fossi io ipnotizzato. Nella logica asimmetrica solo uno dei due significati può essere vero mentre secondo il principio di simmetria sono veri entrambi allo stesso tempo. Ambiguità sintattica: "L'ipnosi di un ipnotizzatore può essere pericolosa" Ipnotizzare un ipnotizzatore può essere pericoloso = essere ipnotizzato da un ipnotizzatore può essere pericoloso. Lo stesso discorso vale per altri tipi di ambiguità come quelle fonologiche come per esempio con parole che hanno più di un significato. In tutti questi casi così come con altri effetti sonori (rime, assonanze, alliterazioni, ritmo, ecc.) scattano nell'ascoltatore delle simmetrizzazioni. *Nominalizzazioni*

Le nominalizzazioni raggruppano in un'unica classe un'infinità di fenomeni specifici e ciò da adito ad ambiguità. Per esempio, che cosa vuol dire spiegare? Come stabilire in modo univoco - quindi secondo la logica asimmetrica - che cosa sia una spiegazione da che cosa non lo sia? La nominalizzazione è un perfetto esempio di bi-logica: da una parte i concetti astratti che veicola si prestano alla simmetrizzazione ma al contempo sono applicabili - tramite una ricerca transderivazionale - a un aspetto specifico della vita del paziente. Tale fenomeno può essere interpretato anche tramite il concetto di funzione proposizionale. Una funzione proposizionale è un enunciato aperto con un numero enorme di valori che lo soddisfano ma che assume senso per il soggetto solo quando alla variabile viene assegnato un valore preciso. Questo meccanismo opera nelle nominalizzazioni, nelle cancellazioni, nei verbi non specificati, nelle ambiguità, nelle metafore.

Metafora

La metafora per la sua particolare struttura bi-logica consente a Erickson di parlare all'inconscio impegnando contemporaneamente anche l'io conscio: "la comprensione della metafora implicitamente comporta l'estrazione di relazioni generali da un esempio particolare, e il successivo riconoscimento che queste relazioni generali si applicano anche ad un altro esempio particolare" (Matte Blanco I., *L'inconscio come insiemi infiniti*, Einaudi, Torino 1981, p. 449)

C'è un continuo oscillare fra questi due poli nel tentativo di dare un significato specifico al racconto: "Fiabe, storie, racconti e metafore rappresentano un'area di intersezione tra reale e fantastico; una sorta di zona franca dove il fantastico del reale e il reale dell'immaginario si intersecano." (Fabio Rondot, Maria Varano, "Come si inventano le fiabe", Edizioni Sonda, p. 60)
La metafora ci fa tornare bambini è come un gioco che consente di trasfigurare la realtà: "Spezzando il legame referenziale abituale tra segno e significato, la metafora ravvicina elementi che nella realtà sono differenziati e condensa in una sola immagine più significati" (Fabio Rondot,

Maria Varano, "Come si inventano le fiabe", Edizioni Sonda, p. 38)

Alcuni esempi della vita quotidiana: "Mi sento come un leone", "È un lupo travestito da agnello", "Senti il ruggito del motore", "È stato un fulmine a ciel sereno"

Una metafora può essere letta a differenti livelli di simmetrizzazione secondo la già citata topologia stratificata dell'inconscio. In un racconto, un aneddoto, una parabola coesistono molti significati contemporaneamente molti dei quali non sono immediatamente visibili, è una verità che in parte si rivela e in parte si sottrae alla vista. Alcuni oggetti, simboli, personaggi o eventi presenti in essa possono evocare molte o tutte le classi a cui l'oggetto, il personaggio o la situazione concreta in questione appartengono. Ad ogni modo la metafora è operativa anche se non immediatamente compresa nel suo significato profondo dalla parte conscia. In seguito, la coscienza può rimanere piacevolmente sorpresa da una illuminazione che arriva come se provenisse fuori da sé: "Il pensiero non è la riduzione della realtà alla misura della coscienza o ad una rappresentazione della realtà entro il teatro della coscienza, ma è la coscienza che si illumina allorché un evento, un processo interiore si compiono e con una estremità terminale si estendono e arrivano fino a lei, la «zona chiara», diurna dell'interiorità umana." (Aldo Giorgi Gargani, "Ignacio Matte Blanco e la cultura contemporanea. Estetica e psicoanalisi" in AA.VV., *L'inconscio antinomico*, a cura di Pietro Bria e Fiorangela Oneroso, Franco Angeli, 1999 Milano, p. 28) *Ricalco*

Il ricalco è un metodo efficace per conoscere l'altro a un livello che oltrepassa le verbalizzazioni asimmetriche. Tramite di esso è possibile sperimentare le emozioni del paziente a un livello pre-linguistico tramite l'Io corporeo. Grazie alla comunicazione multidimensionale mediata dal corpo l'inconscio ci parla simmetricamente. Anche Freud si rese conto dell'enorme importanza dei messaggi non-verbali e delle risposte ideodinamiche. In una lettera a Groddeck scrisse che, oltre alle ben note caratteristiche già descritte (condensazione, spostamento, assenza di contraddizione, atemporalità e sostituzione della realtà esterna con quella interna) "l'atto inconscio ha un'intensa influenza plastica sui processi somatici quale non viene mai raggiunta dall'atto cosciente" (S. Freud, *L'inconscio*, OS7, vol. VIII, p. 71n) Così l'inconscio ci parla attraverso le posture del corpo, la mimica del volto, il respiro, lo stile dei movimenti, i gesti, la voce... Erickson era perfettamente consapevole di ciò e praticava un "ascolto integrale" comunicando prevalentemente con l'inconscio grazie al ricalco e alla guida dei messaggi non-verbali posti al di fuori della consapevolezza del paziente. Grazie all'ascolto di eventi al confine fra lo psichico e il somatico Erickson poteva avere una comprensione o intuizione di ciò che era veramente importante - a un livello profondo ed emotivo - per l'interlocutore.

Identificazione

Nell'esperienza della identificazione in trance profonda con l'ipnotista vediamo all'opera il pensiero simmetrico. L'identificazione con l'ipnotista è tale che l'ipnotizzato senta la voce dell'ipnotista come se provenisse dal suo interno.

Erickson nelle sue induzioni diceva: "e la mia voce ti accompagnerà, e si tramuterà in quella dei tuoi genitori, del tuo maestro, dei tuoi compagni di giochi e persino nella voce del vento e della pioggia..." Sidney Rosen spiega che questa frase permetteva a Erickson "di tenere il contatto col paziente in trance, indipendentemente dalla profondità della regressione del paziente, e contemporaneamente gli serviva da spunto per le suggestioni postipnotiche. [...] Tra queste suggestioni potevano esserci ingiunzioni e punti di vista, che allora sarebbero stati 'uditi' (spesso tramite la voce di Erickson) come la voce di un genitore introiettato o Super Io. Questa introiezione della voce di un terapeuta può comparire in qualsiasi psicoterapia, ma ha maggiori probabilità di presentarsi quando il paziente è in stato di trance ipnotica. Una possibile spiegazione di questo fenomeno è stata avanzata da Lawrence Kubie a un congresso della American Psychoanalytic

Association. Kubie notò che nella trance ipnotica la distinzione tra ipnotizzatore e soggetto viene abolita. Il soggetto sente la voce dell'ipnotizzatore come se provenisse dalla propria testa, come se fosse la propria voce interna. Questo era vero nel caso di Erickson. La sua voce diveniva la vostra voce, e la sua voce vi accompagnava, dovunque foste." (Milton H. Erickson, *La mia voce ti accompagnerà*, Astrolabio, Roma 1983, p. 22)

Percepire l'altro come se stesso e se stesso come altro implica una relazione di tipo simmetrico.

Tra l'altro questa capacità consente all'uomo di conoscere emozionalmente l'altro e di amare:

"Il principio di simmetria, in sostanza, mette se stessi di fronte a se stessi, in virtù appunto della sua proprietà simmetrica, dà luogo a una sfera in cui si vive contemporaneamente come altro e come se stesso" (Gabriele Pulli, "Il problema del principio di simmetria" in AA.VV., *L'inconscio antinomico*, a cura di Pietro Bria e Fiorangela Oneroso, Franco Angeli, 1999 Milano, p. 174)

Ciò accade anche nella vita quotidiana, pensiamo per esempio al meccanismo dell'identificazione proiettiva.

Nella lettura di un romanzo o nella visione di un film è consentito essere e non essere il personaggio prescelto e così accade nel sogno perché il sogno come l'opera d'arte sono tutte manifestazioni del pensiero simmetrico.

Pensiamo anche al fenomeno della dissociazione: essere contemporaneamente all'interno e all'esterno di se stesso, guardarsi mentre si va in trance. Oppure l'allucinazione: ciò che interno sta anche all'esterno ma quell'esterno che viene trattato come tale ha il valore di qualcosa di interno perché è manipolabile con la sola volontà della mente. Sono tutti fenomeni che segnalano che il principio di simmetria è prevalente al principio di asimmetria.

Approccio naturalistico

L'azione terapeutica di Erickson è sempre ben consapevole della coesistenza di asimmetria e simmetria in ogni momento della giornata (struttura bi-logica e stratificata della mente) tanto che Erickson parla di "trance spontanee" durante la cosiddetta vita di veglia. Possiamo considerare che sono le relative proporzioni di simmetria e asimmetria che caratterizzano uno stato come conscio o inconscio. I livelli descritti da Matte Blanco sono 5 ma si possono considerare virtualmente infiniti. Ciò che è interessante in questo modello è il passaggio graduale dall'asimmetria più rigida alla simmetria assoluta. A seconda delle proporzioni fra queste due logiche il funzionamento psichico e la percezione della realtà cambiano. In particolare all'aumento dell'emozione e della profondità della trance corrisponde un aumento nella modalità simmetrica di funzionamento e si verificano isomorfismi fra esperienze e realtà diverse come conseguenza della violazione di livelli logici.

Conclusione

Il linguaggio, come la mente sono retti dalla interazione tra pensiero simmetrico e asimmetrico (la bi-logica).

Senza un certo grado di simmetria non potremmo neanche capirci:

Così è possibile che le parole evocano immagini, suoni, emozioni e in genere processi ideodinamici.

La comunicazione non-verbale, le metafore, le implicazioni, i presupposti e i postulati di conversazione sono tutti esempi di comunicazione bi-logica. La ricerca trasderivazionale che attivano conducono l'interlocutore a leggere tra le righe per interpretare il messaggio. Secondo Francisco Matte Bon (figlio di Matte Blanco) in ogni atto enunciativo vi è una presunzione di simmetrizzazione e generalizzazione riassumibile in due massime di funzionamento: "a) ogni volta che parlo di A sto parlando di A ma anche di tutto il resto (cioè della classe alla quale appartiene A) b) se dico X sto dicendo X ma anche il contrario di X" (Francisco Matte Bon, "Lingua, analisi della lingua e bi-logica" in AA.VV., *L'inconscio antinomico*, a cura di Pietro Bria e Fiorangela Oneroso, Franco Angeli, 1999 Milano, p. 119) Quest'ultimo è il caso dell'uso della negazione nell'ipnosi Ericksoniana con frasi del tipo: Non andare ora in trance. Anche la riassociazione di risorse e di processi creativi sono il risultato di una collaborazione fra pensiero asimmetrico e pensiero simmetrico. In genere l'operare di Erickson presenta dapprima una simmetrizzazione di una rete di relazioni asimmetriche (catena di ancore positive) che si conclude con un successivo ri-dispiegamento e contestualizzazione asimmetrica (ristrutturazione). Lo scopo della sua terapia è sempre stato quello di creare associazioni fra risorse, eventi e pensieri - in virtù del principio di simmetria - come se fossero membri della stessa classe e quindi interscambiabili. In definitiva si può dire che il linguaggio Ericksoniano proprio per la sua struttura bi-logica è capace di presentare qualcosa di apparentemente logico e circoscritto al contempo insinuando in questo qualcosa molte o tutte le classi a cui l'oggetto o la situazione appartiene. E' quella conclusiva brevità della bi-logica che consente di dire con poche parole moltissime cose così da aprire un canale privilegiato di comunicazione con l'inconscio come insiemi infiniti. Si tratta di una cura mediante l'atto creativo dell'uomo.

Asimmetria

- truismi
- presupposizioni
- modellamento causale o collegamento
- domande trabocchetto
- domande per facilitare nuove possibilità di risposta
- performativa perduta
- apposizioni di opposti
- postulati di conversazione
- Ordini in forma negativa
- negazioni
- non... fino a che
- ratifica e approfondimento di trance
- operatori modali

Simmetria

- Nominalizzazioni
- cancellazioni
- verbi non specificati
- indice referenziale non specificato
- frasi aperte
- coprire tutte le possibilità di una classe di risposte
- Ambiguità
- Frammento di frase
- lettura nel pensiero
- distorsione temporale
- sottolineatura analogica
- Indice referenziale generico con suggerimento di sintagma nominale

- dissociazione conscio/inconscio
- domande incastrate
- comandi incastrati
- citazioni
- metafore
- prescrizioni paradossali (doppi legami, utilizzazione della resistenza, prescrizioni del sintomo)
- prescrizioni indirette e metaforiche

Sogni lucidi e costruttivismo

Appena ci appartiamo e chiudiamo gli occhi ci rendiamo conto che esiste un flusso di pensieri che, similmente un brusio di sottofondo ci accompagna costantemente. Ma quando cominciamo a portare la nostra attenzione sempre più all'interno distaccandoci dall'ambiente circostante, il brusio di sottofondo si manifesta in primo piano e ci troviamo in una condizione simile allo stato ipnagogico che precede il sonno vero e proprio. Se siamo stanchi e ci facciamo coinvolgere da queste immagini e pensieri automatici perdiamo la nostra consapevolezza. Ecco allora che cominciano a strutturarsi delle vere e proprie storie dapprima confuse e poi sempre più chiare e coinvolgenti e così cominciamo a sognare o per la precisione veniamo sognati.

Questo flusso di pensieri - seppure in modo sotterraneo e in larga misura inconsapevole - persiste durante la nostra vita di veglia e si manifesta con pensieri e immagini automatiche frutto di schemi profondi o tracce Karmiche che generano l'Io e interpretano l'esperienza così come la conosciamo facendoci reagire ad essa. È questa la natura dell'esistenza samsarica, della nostra struttura percettivo/reattiva.

Così anche durante la vita di veglia continuiamo a sognare perché continuiamo a raccontarci e a vivere storie su di noi, sugli altri e le consideriamo come l'unica realtà possibile. Ci identifichiamo con queste storie scambiando le nostre proiezioni come la pura verità.

L'esistenza samsarica vive in questo dualismo osservatore/osservato.

Le antiche discipline dello Yoga Tibetano del sonno e del sogno insegnano che quando sorge un pensiero, una immagine e ci si identifica con tale pensiero o immagine si perde la presenza e l'attenzione vaga qua e là sospinta dalle due pulsioni fondamentali: avversione e desiderio.

Quando ci identifichiamo con attaccamento e avversione noi generiamo emozioni negative che producono inevitabilmente azioni. Queste azioni (karma) vanno a costruire abitudini e tendenze a strutturare e quindi a reagire alla realtà stessa.

Le tracce karmiche restano in noi come schemi inconsci che creano ulteriore attaccamento e avversione generando un ciclo senza fine di azione e reazione chiamato samsara. Così le persone piene di collera in sé incontrano di continuo circostanze che sembrano giustificarla nel "mondo reale" e non si rendono conto che ciò è semplicemente il frutto delle precedenti tracce karmiche che vanno a costituire il loro Io. Esse proiettano quel flusso di pensieri e immagini interiori — che hanno la stessa natura di un sogno — nella "realtà esterna".

Queste tracce karmiche si manifestano anche nel sogno. La nostra coscienza spostando la sua attenzione all'interno illumina le tracce karmiche che sono state stimulate durante la "vita di veglia".

Freud con la sua analisi dei sogni si è occupato prevalentemente di quelli che la tradizione Dzogchen (forma di Buddismo Tibetano) chiama i "sogni samsarici" o sogni derivanti da tracce Karmiche. Ma esistono anche i "sogni della chiarezza" simili a sogni lucidi o a sogni fonte di ispirazione religiosa, artistica, culturale e persino scientifica, durante i quali si possono ricevere idee, pratiche, profezie, illuminazioni... Questo tipo di sogni sono descritti anche da Jung.

Infine ci sono i "Sogni della chiara luce" quando il praticante dimora nella pura coscienza non-duale (rigpa) che possono essere considerati simili alla raggiunta lucidità nel sonno profondo descritta da Gackenbach e Bosveld (1993, *Beyond Lucidity: Moving Toward Pure Consciousness*).

Lo Yoga del Sogno

Lo Yoga tibetano del sogno insegna che tramite la pratica è possibile riconoscere la natura illusoria del sogno quando lo si vive — e non solo quando ci si sveglia.

E per giungere a ciò occorre cominciare ad acquisire nuove abitudini durante la vita da "svegli". Cambiare il proprio modo di approcciare la "realtà" perché se si mantiene la presenza durante la vita di veglia è molto probabile che ciò si manifesti durante il sogno. Così si insegna a riconoscere la natura onirica della vita: "Continuate a ricordare a voi stessi che state sognando le vostre esperienze: la rabbia che provate, la felicità, l'ansia, sono tutte parti di un sogno. La quercia che vi piace, l'auto che guidate, la persona a cui state parlando, sono tutte parte di un sogno. In questo modo si crea una nuova tendenza: quella di guardare all'esperienza come insostanziale, transitoria e intimamente connessa alle proiezioni della mente." (Tenzin Wangyal Rinpoche, *Lo yoga tibetano del sogno e del sonno*, Ubaldini Editore, 1999, Roma, p. 87)

Occorre superare anche l'attaccamento e l'avversione: "Pensate tra voi: "Questa rabbia è un sogno. Questo desiderio è un sogno. Questa indignazione, questo dolore, questa esuberanza, sono un sogno". La verità contenuta in questa affermazione diventa chiara quando prestate attenzione ai processi interiori che producono gli stati emotivi: letteralmente, li sognate attraverso una complessa interazione di pensieri, immagini, condizioni corporee e sensazioni. La reattività emotiva non ha origine 'lì fuori', negli oggetti. Sorge, si sperimenta e cessa in voi." (Tenzin Wangyal Rinpoche, *Lo yoga tibetano del sogno e del sonno*, Ubaldini Editore, 1999, Roma, p. 89)

Alejandro Jodorowsky racconta: "Ci fu un tempo in cui, prima di addormentarmi, avevo l'abitudine di passare in rassegna tutti gli avvenimenti del giorno. Trasmettevo la moviola della mia giornata, prima dalla mattina alla sera, e poi al contrario, secondo il consiglio di un antico libro di magia. La pratica della "retromarcia" mi permetteva di distanziarmi dalle peripezie del giorno. [...] Passare in rassegna la mia giornata di sera equivaleva alla pratica di ricordare i miei sogni di mattina. [...] In veste di testimoni, si può interpretare la vita come si interpreta un sogno. [...] Posto che sogniamo la nostra vita, dobbiamo interpretarla e scoprire ciò che sta tentando di dirci, i messaggi che intende trasmetterci, fino a trasformarla in un sogno lucido. Una volta acquisita la lucidità, saremo liberi di intervenire sulla realtà sapendo che se ci limitiamo a occuparci dei nostri desideri egoistici, saremo travolti, perderemo l'imparzialità di giudizio, il controllo e, di conseguenza, la possibilità di compiere un atto vero. (Alejandro Jodorowsky, *Psicomagia*, Feltrinelli, pp. 70-72)

Metodi occidentali

Un metodo meno drastico è quello sviluppato dal Dr. Stephen LaBerge, che ha studiato il sogno lucido alla Stanford University (LaBerge, *Lucid Dreaming*, 1986).

Il fenomeno del sogno lucido era stato studiato in precedenza con metodi ed esiti simili da Hervey de Saint-Denis (1867), Frederik Van Eeden (1913), Mary Arnold-Forster (1921), Celia Green (1968), Charles Tart (1969).

Hervey de Saint-Denis già nel 1867 nel suo libro "Les rêves et les moyens de les diriger (i sogni e i mezzi per dirigerli) presenta le sue tecniche di autosuggestione per controllare i sogni e mantenere lucidità durante i medesimi. [J. Allan, Hobson, *La macchina dei sogni*, Giunti Gruppo Editoriale, Firenze 1992, p. 48]. Successivamente esperimenti di questo tipo sono stati portati avanti con successo da Mary Arnold-Forster (*Studies in Dreams* - 1921).

"Arnold-Forster condizionava il risveglio programmato alla percezione di elementi bizzarri nel sogno: si diceva che se succedevano cose assurde doveva essere un sogno e quindi si svegliava. In questo modo riuscì ad aumentare notevolmente la propria capacità di accedere al contenuto dei sogni, oltre ad assicurarsi un certo controllo sul corso degli avvenimenti onirici. [...] Si accorse che i sogni hanno un andamento periodico nel corso della notte, un'ipotesi che verificò mediante una serie di risvegli programmati con la sveglia. Arrivò anche alla giusta conclusione che i sogni avessero una durata consistente e non fossero quegli eventi istantanei che credevano Freud e altri autori" [J. Allan, Hobson, *La macchina dei sogni*, op. cit., p. 102].

Il metodo proposto da LaBerge consiste nel fare dei test di realtà durante la vita di veglia, ci si ferma e ci si domanda se stiamo veramente sognando, controllando l'ambiente circostante in cerca di qualsiasi tipo di indizio, per esempio la presenza di strani oggetti, l'ambiente che si trasforma sotto l'azione della nostra volontà.

Se diventa un'abitudine, è probabile che questo atteggiamento critico si presenti anche nel sogno innescando così un sogno lucido.

Per facilitare tutto ciò LaBerge ha sviluppato un apparecchio, il DreamLight, capace di riconoscere quando stiamo sognando, grazie all'identificazione dei movimenti dei globi oculari (fase REM - rapid eyes movement, che si presenta solo nel sogno), a quel punto il meccanismo attiva un particolare messaggio capace di funzionare a mo' di pro-memoria, come per esempio delle luci oppure dei suoni - a un livello tale da non provocare il risveglio - . Poiché gli stimoli esterni (per esempio un profumo, un dolore, una luce ecc...), possono penetrare nel sogno, manifestandosi in qualche modo nella sua trama, grazie a questo indizio, il sognatore esperto, può riconoscere di stare sognando.

Gli studi effettuati da La Berge mostrano come sia possibile per il sognatore comunicare la raggiunta lucidità tramite una serie di movimenti oculari preestabiliti. Durante il sogno lucido l'encefalogramma mostra il caratteristico tracciato del sonno REM.

Paradossi nel sogno lucido

Come abbiamo visto la "via occidentale" riconosce tra i fattori che determinano l'insorgere della lucidità la percezione delle incongruenze (i fatti assurdi o irrazionali) presenti nel sogno e la conseguente metacomunicazione "sto sognando!". In quel momento è come se ci spostassimo a un livello logico superiore, a un metalivello, e questo cambia il sistema nel quale ci trovavamo. Fino ad allora eravamo determinati dal sogno e "facevamo" delle cose all'interno del sogno, mentre un commento sul sogno del tipo: "Io sto sognando", ci catapultava in uno stato completamente diverso rispetto al precedente, si tratta di una "rottura" che ci dà l'opportunità di passare al livello logico immediatamente superiore, che può essere il sogno lucido o lo stato di veglia.

Il tutto avviene tramite un comportamento paradossale (entro i limiti epistemologici che governano la fase del sonno chiamata REM): in altre parole non reagiamo più ai fenomeni del sogno come se fossero reali.

Se la persona non si sveglia ed entra in un sogno lucido si verifica un fenomeno molto curioso e paradossale: nel momento in cui ci si rende conto di vivere in un sogno questo diventa molto più vivido e reale!

La paura come alleato nel sonno lucido

A volte la paura (fenomeno comunemente associato alla perdita di consapevolezza e capacità critica nella vita di veglia) può creare una maggiore lucidità nel sogno.

Le intense emozioni scatenate da un incubo possono accrescere la consapevolezza del sognatore, è come se lo stato di shock o confusione aprisse uno spiraglio oltre gli schemi di comportamento abituali. In particolare, questo avviene se il sognatore compie qualcosa di inaspettato entro le cornici (le premesse) epistemologiche del sogno, per esempio si volge verso i suoi inseguitori e chiede chi sono e perché lo stanno inseguendo, in questo caso il più delle volte i mostri che non sono più alimentati dalla paura del sognatore perdono ogni potere, si trasformano in entità buone o spariscono e il sogno diventa lucido. Quest'ultimo fenomeno è insegnamento molto interessante così come il fatto che i sogni lucidi possono tornare a essere sogni normali se cominciamo a farci prendere dalla paura e dal desiderio (le due spinte karmiche fondamentali).

Stati di coscienza

Lo psichiatra olandese Frederik Van Eeden definiva il sonno come uno stato di dissociazione delle normali funzioni psichiche. A seguito di tale dissociazione viene a verificarsi una reintegrazione in una sfera di realtà differente (il sogno).

Normalmente non c'è una continuità di coscienza tra l'Io del sogno e l'Io della veglia.

Al contrario, nei sogni lucidi (termine coniato dallo stesso Frederik Van Eeden) l'Io del sogno ha memoria della vita diurna ed è capace di dirigere la sua attenzione/consapevolezza in modo piuttosto simile alla veglia (*Sogni lucidi*, a cura di Fabrizio Speciale, Edizioni Il Punto d'Incontro, 1999, p. 16-17). Si presume quindi una possibile espansione del normale stato di coscienza.

Anche Charles Tart giunge a conclusioni simili quando, postulando l'esistenza di molteplici "Stati di coscienza discreti" (d-Soc=discrete State of Consciousness), di cui l'ordinario stato di coscienza — chiamato b-Soc (basic State of Consciousness) — è solo uno dei possibili stati discreti, presume una serie di fasi di transizione da uno stato di coscienza all'altro:

1. fase in cui il d-SoC è intatto
2. fase in cui il d-SoC viene destrutturato
3. fase in cui si ristrutturava un nuovo d-SoC secondo una nuova configurazione Gestaltica.

Gli esperimenti condotti da LaBerge dimostrano che lo sviluppo di quello che le dottrine esoteriche chiamano "il corpo del sogno" è frutto di una pratica cumulativa. I sognatori lucidi esperti in molti casi non hanno più bisogno del "test di realtà", col tempo strutturano un nuovo d-SoC quindi un contesto, una configurazione o sistema che mantiene una sua integrità o identità riconoscibile.

Quarto Stato

Da tempo immemorabile l'uomo ha sviluppato una serie di tecniche per espandere lo spazio esperienziale del b-Soc consentendo l'integrazione di diversi d-Soc.

Troviamo una descrizione precisa e al contempo enigmatica di questo processo nei Sivasutra.

I Sivasutra sono una raccolta di aforismi rivelati - come racconta la leggenda - direttamente da Siva a Vasugupta tra la fine dell'VIII e l'inizio del IX secolo (*Sogni lucidi*, a cura di Fabrizio Speciale, Edizioni Il Punto d'Incontro, 1999, pp. 67-71).

Riporto alcuni aforismi particolarmente significativi nei quali si fa riferimento a un fantomatico "quarto stato":

- Anche durante i vari stati di veglia, sogno e sonno profondo, la presenza del quarto stato non viene meno.
- La conoscenza sensibile è lo stato di veglia.
- Le rappresentazioni mentali sono lo stato di sogno.
- La non discriminazione è il sonno di maya.
- Il signore degli eroi ha libero dominio su tutti e tre.
- Il sé è un danzatore.
- Il sé interiore è la scena.
- I sensi sono gli spettatori.

Si insegna che chi ha dominio sui tre stati raggiunge uno stato di coscienza chiamato Thurya (quarto stato).

Thurya è considerabile come una sorta di metalivello (per questo viene chiamato quarto stato) rispetto agli altri stati di coscienza. Infatti sorge dalla consapevolezza degli altri tre stati di cui solo il primo (normalmente) è accompagnato da coscienza: "Nei tre deve essere versato come olio di sesamo il quarto".

Si parla infine di uno stato transquarto che consiste nella immedesimazione con Siva: "Siva lodiamo... colui al cui schiudere e chiudere di ciglia il mondo nasce e si dissolve".

L'intero universo si trasforma nella danza di Siva da cui tutto dipende e tutto riposa. Lo yogin identificandosi con questo incessante movimento riconosce l'universo stesso come una sua costruzione mentale: "Il sé interiore è la scena, i sensi sono gli spettatori".

Il libro tibetano dei morti

Quando entriamo nel sonno passiamo da una fase in cui l'organizzazione cognitiva è ancora intatta (fase dell'Io intatto) a una seconda fase durante la quale i contenuti sono frammentari e disorganizzati (fase dell'Io frammentato). Infine nella terza fase ciò che era destrutturato si riorganizza secondo il nuovo paradigma (fase dell'Io ristrutturato) del sogno.

Nella pratica tibetana della "luce naturale" è posta particolare attenzione al momento di passaggio tra il momento in cui ci si addormenta e il sogno. Si insegna che in questo momento, in cui la mente non ha cominciato ancora a costruire la realtà del sogno, ci si trova in presenza dello stato della "luce naturale".

Questa pratica viene considerata come preparazione alla morte poiché quando una persona muore similmente all'avvicinarsi del sonno i sensi cominciano a svanire e quindi sopraggiunge uno stato di incoscienza.

Da questo stato di incoscienza l'anima del morente si risveglia e separandosi dal corpo fisico sta senza supporto, nuda; allora sorge una visione simile allo spazio senza nuvole e

la luce originaria si manifesta: "La base di tutto è come il cielo nella dimensione senza limiti. La saggezza innata, come il sole, splende uniforme in tutte le direzioni; le manifestazioni dei tre Corpi splendono come raggi di sole senza fine. Così il perfetto bene degli esseri viene sempre raggiunto"

In quel momento il morente è al limite tra la reale comprensione e l'errore, tra il samsara e il nirvana. Ha infatti la possibilità di risvegliarsi se riconosce le manifestazioni (i suoni, le luci, i raggi luminosi) come proprie proiezioni mentali. Ma se le considera come fenomeni oggettivi e se ne spaventa non riconosce la loro vera natura e entra come in un sogno: "Sorge un vento furioso che agita il lago della conoscenza. Si viene agitati dalle increspature delle tendenze precedenti e dalle onde dei pensieri distraenti. Lo spazio della base di tutto viene oscurato dalle nuvole dell'illusione. Il sole della conoscenza è coperto dalle tenebre delle passioni."

L'anima ha mancato il riconoscimento della sua condizione originaria e sorgono le visioni beatifiche e terrifiche delle divinità. Spiega Jung: "La suprema visione raggiungibile non compare alla fine del bardo, ma precisamente al principio, al momento della morte; quel che accade dopo è un lento scivolare nell'illusione e nell'ottenebramento fino a cadere in una nuova nascita fisica." (Psicologia e religione, Bollati Boringhieri, p. 537)

Forze Modellanti e Distrutturanti

Come abbiamo visto il passaggio da uno stato di coscienza a un altro comporta un processo in tre fasi (fase in cui il d-SoC è strutturato, fase in cui il d-SoC viene destrutturato, fase in cui un nuovo d-SoC viene indotto) ma non abbiamo ancora specificato che occorre l'intervento di due forze psicologiche e/o fisiologiche: una forza che interrompe lo stato di coscienza e una forza capace di modellare un nuovo stato di coscienza.

Per esempio le prime forme di induzione ipnotica erano particolarmente destrutturanti:

- "L'Abate di Faria, nei primi tempi dell'ipnosi, 'ipnotizzò' contadini ignoranti guidandoli per passaggi scuri in una stanza buia, e quindi facendo scoppiare improvvisamente un contenitore di polvere da sparo mentre colpiva un enorme gong." (Charles T. Tart, *Stati di coscienza*, Astrolabio, Roma 1977, p. 83)
- "Il danese Hansen agisce preferibilmente su dei giovani nervosi, pallidi con l'occhio esaltato; soggetti suggestionabilissimi. Li fa girare in cerchio, ne ferma uno bruscamente, gli rovescia la testa all'indietro fissandolo molto vicino. Il sonno è ottenuto istantaneamente." (Erminio Di Pisa, *Corso di ipnomagnetismo pratico*, MEB, 1985 Padova, p. 130)
- "Charcot ipnotizzava stimolando in maniera intensa gli organi di senso. Egli colpiva l'odorato con l'odore pungente dell'ammoniaca, accecava gli occhi con potenti fasci di luce, impegnava l'udito con potenti colpi di gong." (Alfonso Siani, *Manuale di ipnosi*, Selecta Medica, Pavia, 2000, p. 156)

Potremmo catalogare le moderne tecniche di induzione in vario modo per esempio si può proporre questo tipo di suddivisione:

1. Tecniche psico-fisiologiche
2. Tecniche psico-immaginative
3. Tecniche distoniche
4. Tecniche di blocco dell'emisfero dominante

Tutte queste tecniche prevedono un passaggio attraverso le fasi descritte da Tart e l'intervento di forze disgreganti e forze modellanti.

Due esempi:

1. Tecniche psico-fisiologiche

Strategia:

- Creare una situazione di cui si conoscono le conseguenze psico-fisiologiche. Questa situazione comporta una focalizzazione dell'attenzione.
- Segue il cosiddetto Pacing = Sincronizzazione su ciò che sta avvenendo o per avvenire, persuadendo il soggetto che il fenomeno è diretta conseguenza della suggestione dell'ipnotista (incorporazione). Questa situazione comporta un depotenziamento degli atteggiamenti coscienti e una prima destrutturazione dello stato di veglia (abbassamento della critica)
- Leading = Accompagnare il soggetto a un approfondimento dello stato, alla realizzazione di altri fenomeni più complessi (campo affermativo positivo). Questa situazione comporta la risposta ipnotica vera e propria.

Gli esempi sono molteplici: fissazione dell'attenzione, retrovulsione oculare, massaggio ai lati o direttamente sui bulbi oculari, iperventilazione, barcollamenti e rotazioni del capo, metodo di Jacobson per il rilassamento progressivo...

Anche un semplice disco ipnotico a spirale può diventare un pretesto:

"Osservi bene... il disco ipnotico è fermo, ma la sua azione ipnotica è così intensa che sembra vorticare su se stesso sempre più velocemente... lei è come trascinato dalle spire del disco... il suo corpo si rilassa automaticamente... ogni parte delle sue membra è pesante, rilassata, inerte... il suo respiro diventa lungo e profondo proprio come accade prima di addormentarsi... le sue palpebre sono pesanti.. non riesce più a fissare il disco... ha sonno, molto sonno.. il suo corpo si rilassa sempre di più...la sua mente è attenta alle mie parole...ma lei è come precipitato nel silenzio, nel vuoto assoluto...ode la mia voce soltanto, lontana e ovattata.. lei è sempre più isolato, raccolto, calmo...una grande pace l'invade.. lei è sempre più rilassato e tranquillo...lei dorme profondamente..ma può ascoltare la mia voce e seguire le mie suggestioni..."

In genere anche la sola fissazione dello sguardo è un punto di partenza per l'ipnosi vera e propria: poiché le persone normalmente non si mette a fissare le cose intensamente, gli effetti visivi che si produrranno saranno insoliti e inaspettati anche se perfettamente naturali. Effetti come una serie di aureole colorate intorno all'oggetto, parti che scompaiono, nebbia, trasformazioni dell'oggetto o del viso dell'ipnotista..

2. Tecniche psico-immaginative

Strategia:

- Creare una situazione immaginaria vissuta in prima persona (ipnosi diretta) o tramite metafora (ipnosi indiretta), complessa o semplice, partendo dal sistema rappresentazionale primario (pacing). Ciò comporta una focalizzazione dell'attenzione sulla immagine proposta (monoideismo).
- Sviluppare la situazione tramite la sovrapposizione dei sistemi rappresentazionali (leading). Lo svolgimento naturale della situazione immaginaria è simmetrico all'effetto fisiologico che si vuole ottenere= col passare del tempo il monoideismo si trasforma in ideoplasia (risposta ipnotica)

"Immagini che il suo corpo sia sdraiato in una barca. Perfettamente disteso e calmo. Questa barca ondeggia dolcemente e scivola lentamente, sempre più calma e tranquilla. Man mano che scivola questa barca il suo corpo si distende progressivamente... Lei scivola nella calma, nella tranquillità. E mentre scivola nella calma, nella tranquillità si accorge che questo fiume si avvicina a una montagna. Si avvicina sempre più. E mentre si avvicina sempre più il suo corpo si va rilassando sempre più. Rilassamento, calma,

benessere, tranquillità, serenità. Ai piedi di questa montagna, il fiume entra in una grotta. Man mano che la barca si avvicina, Lei scivola sempre più verso uno stato di calma. La barca sta entrando dentro la grotta. Questa grotta è scura, calma, tranquilla, serena. La barca entra piano piano in questa grotta. La luce diminuisce sempre più. Il suo corpo si rilassa, s'annulla sempre di più, perfettamente disteso, calmo, rilassato e tranquillo..."

Ogni classe di tecniche presenta un intervento primario su un elemento che compone il sistema (se consideriamo uno stato di coscienza come un sistema):

Le Tecniche psico-fisiologiche lavorano principalmente sulla variabile fisiologia.

Le Tecniche psico-immaginative lavorano principalmente sulla variabile immaginazione.

Le Tecniche distoniche lavorano principalmente sulla variabile emotività.

Le Tecniche di blocco dell'emisfero dominante lavorano principalmente sulla variabile cognitiva.

È inoltre interessante notare che le forze modellanti non sono solo quelle dell'ipnotista perché intervengono fattori soggettivi propri all'ipnotizzato, fattori oggettivi propri all'ambiente e fattori culturali.

Charles Tart propone tra le forze modellanti un d-SoC:

1. Fattori a lungo termine (cultura, personalità, fisiologia)

2. Fattori immediati (umore, aspettative, desideri)

3. Fattori della situazione o dell'esperimento (ambiente fisico, eventi sociali, istruzioni formali, domande implicite)

(Charles T. Tart, *Stati di coscienza*, Astrolabio, Roma 1977, p. 158)

La concomitanza di questi fattori risulta evidente anche nell'assunzione di droghe allucinogene. Droghe allucinogene come l'LSD, la mescalina o la psilocibina sono capaci di interrompere i processi di stabilizzazione del d-SoC ordinario ma l'esperienza che sorgerà è estremamente variabile da individuo a individuo.

Don Juan

L'utilizzo di droghe allucinogene per esplorare altri stati di coscienza fu resa popolare da Carlos Castaneda, uno studente in Antropologia all'Università della California di Los Angeles, quando (nel 1968) la casa editrice dell'Università pubblicò il suo libro *The Teachings of Don Juan* (la traduzione italiana, uscirà nel 1970 col titolo *A scuola dallo stregone*). (Massimo Introvigne, *Enciclopedia delle Religioni in Italia*, Elledici, p. 719)

Sulla scia del successo del libro Castaneda pubblicherà tutta una serie di "sequel" dove mette duramente alla prova la credulità del lettore...

Nel libro Castaneda narra i suoi incontri e la sua iniziazione a una "realtà separata" da parte di uno sciamano messicano chiamato Don Juan Matus.

L'insegnamento di Don Juan verte su alcuni temi interessanti in linea con quanto detto finora.

Il b-SoC (la realtà consensuale) viene rappresentata da Don Juan come un'isola - l'isola del Tonal - dove l'uomo trascorre la sua vita cosciente senza oltrepassarne i confini. Oltre questa realtà (il Tonal) esiste il Nagual, tutto lo spazio e il mistero che circonda l'isola. Il Nagual potremmo definirlo come tutto ciò che va oltre la percezione ordinaria, tutti i possibili d-SoC.

La maniera particolare con cui la nostra attenzione (secondo Tart un elemento particolarmente importante nella strutturazione di un d-SoC è per l'appunto l'attenzione/consapevolezza) elabora, seleziona e organizza le percezioni deriva da un addestramento specifico iniziato nella nostra infanzia.

Secondo Charles Tart un d-SoC come sistema si stabilizza grazie a 4 attività:

1. Stabilizzazione per caricamento
2. Stabilizzazione per feedback positivo
3. Stabilizzazione per feedback negativo
4. Stabilizzazione per limitazione

"se si vuole che un individuo sia un buon cittadino (1) lo si tiene occupato con quelle attività che costituiscono l'essere un buon cittadino, in modo che non abbia tempo o energia per nient'altro; (2) lo si ricompensa per aver portato avanti queste attività; (3) lo si punisce se intraprende attività indesiderabili; (4) si cerca di limitare le sue occasioni di intraprendere attività indesiderabili"

Il bambino impara presto a percepire la realtà secondo il mondo degli adulti, in base a una certa descrizione tramandata e sostenuta dai componenti della società (chiamata da Don Juan il Tonal dei tempi) nel quale il bambino si trova a vivere.

Questa realtà viene interiorizzata come un dialogo interiore, un racconto che ciascun individuo fa a sé stesso.

Don Juan spiega a Carlos che la nostra attenzione e il nostro dialogo interno sostengono il mondo come lo conosciamo. La prima cosa da fare è dunque l'interruzione del nostro dialogo interiore. Tale tecnica che Don Juan chiama "fermare il mondo" è la base delle varie forme di meditazione.

Le varie forme di meditazione propongono sostanzialmente una totale focalizzazione su un punto (concentrazione) oppure una totale defocalizzazione (stato del testimone). Il risultato finale è in ogni caso una sospensione del dialogo interiore e quindi una sottrazione dell'attenzione/consapevolezza dai normali processi di funzionamento di stabilizzazione. Secondo Tart anche la postura meditativa tende a destabilizzare l'ordinario d-SoC.

Don Juan insegna a Carlos Castaneda che il punto di assemblaggio è il punto in cui il mondo viene trasformato in dati sensoriali e quindi interpretato tramite il dialogo interiore. Quando questo punto viene spostato diventa possibile la percezione di realtà differenti. Gli stregoni dell'antico messico avevano scoperto che attraverso le "piante di potere" (piante allucinogene) potevano spostare il loro punto di assemblaggio ma ciò comportava alcuni effetti indesiderati sul piano fisico.

Scoprirono allora che in determinate condizioni si apriva una porta tra i mondi. In particolare quando si scivola nel sonno la fissazione del punto di assemblaggio cambia. Gli stregoni impararono come utilizzare coscientemente questo spostamento naturale del punto di assemblaggio. Don Juan insegnerà a Castaneda l'arte di sognare... ma questa è un'altra storia

Concludo questo argomento ricordando al lettore che è stata messa in dubbio l'effettiva esistenza del personaggio descritto da Castaneda così come l'effettiva realtà delle esperienze riportate da Castaneda. Molto probabilmente i racconti di Castaneda sono solo un primo esempio degli innumerevoli romanzi e romanzetti new Age che circolano in quest'epoca. Nonostante ciò presentano un certo interesse e validità. (Chiarmente ho riportato ciò che mi sembrava plausibile e interessante)

Rapimenti da parte di alieni

Parliamo ora del fenomeno dei rapimenti da parte di alieni, un tema che apparentemente non ha nulla a che fare con i sogni lucidi.

Centinaia di persone raccontano come siano stati rapite a bordo di astronavi, da “piccoli alieni grigi” costrette contro la loro volontà a essere sottoposte a visite mediche e a dolorosi interventi. [Johannes, Fiebag, *Gli Alieni. Contatti con intelligenze extraterrestri*, Edizioni Mediterranee, Roma 1994, p. 45].

Il racconto avviene per la maggior parte dei casi in stato di ipnosi, perché di solito la memoria dell'evento viene cancellata, il rapito al ritorno a casa si sente strano e sente di non ricordare qualcosa di importante, oppure è stato cosciente fino all'arrivo dell'Ufo e poi è svenuto e non si ricorda più nulla, a quel punto si rivolge a un ipnotista, magari alla TREAT (Treatment and Research on Experienced Anomalous Trauma=Trattamento e ricerca di esperienze traumatiche anomale) un'associazione di medici - sorta in America - rivolta al trattamento e al sostegno morale di casi di questo genere. [Id., *ibid.*, p. 173].

L'ipnotizzato nella maggior parte dei casi riporta racconti di abusi sessuali.

Le donne rapite, dicono di essere state fecondate artificialmente, e, dopo qualche settimana o mese, di essere state di nuovo rapite allo scopo di asportare l'embrione in fase di sviluppo, mentre gli uomini dicono di essere stati costretti al prelievo dello sperma o ad accoppiarsi con un'Aliena, tutto ciò comporta forti analogie con i racconti di abusi satanici dove le donne raccontano di essere state usate come breeders, “cioè produttrici di bambini per i culti, la cui nascita non viene denunciata all'anagrafe in modo da poterli sacrificare a Satana senza correre troppi rischi.” [Massimo, Introvigne, *Indagine sul satanismo*, Oscar Saggi Arnoldo Mondadori editore, 1994, Milano, p. 333].

Sembra un racconto nuovo, da fine millennio, ma dall'antichità l'uomo è stato visitato da esseri provenienti dall'Altra dimensione, e si narra anche nei tempi passati, di rapimenti molto simili ai casi di abduction odierni, soltanto che allora non erano alieni su astronavi, ma Elfi, Fate o Gnomi. Johannes Fiebag nel suo libro già citato riporta alcune leggende, fiabe, e testimonianze che narrano come le donne venissero rapite per fare da levatrici agli Elfi. Una fiaba Irlandese racconta come una donna, Molly venga rapita perché allatti i figli delle fate. Il marito non si dà pace finché non trova l'ingresso “all'altro mondo” e riesce a liberarla.

Inoltre, esistono nella mitologia anglosassone anche i Puck, esseri nati da unioni fra uomini e fate. “Il Puck è simile a uno gnomo, dal corpo gracile, quasi sempre nudo, con grandi occhi e una testa sproporzionata”, in effetti somigliano molto ai “piccoli grigi” che sono diventati ormai l'immagine standard di alieno nell'immaginario collettivo. (p 55 gli alieni). Poi ci sono tutte le storie di incubi e succubi (che nella cultura Greca venivano intesi come entità intermedie che stanno tra l'uomo e gli Dei) capaci di assumere le forme di donne o di uomini attraenti e di giacere a letto con i mortali.

Anche nella Genesi (6, 1-4) si narra come esseri celesti si siano uniti con le figlie degli uomini con la seguente creazione della razza dei giganti:

“I figli di Dio videro che le figlie degli uomini erano belle e ne presero per moglie quante ne vollero.[...] C'erano sulla terra i giganti a quei tempi - e anche dopo - quando i figli di Dio si univano alle figlie degli uomini e queste partorivano loro dei figli: sono questi gli eroi dell'antichità, uomini famosi.”

Mentre Paracelso li descrive in questi termini: “Pur essendo di piccola costituzione e bassi di statura, possono presentarsi agli uomini come vogliono, grandi, piccoli, belli o deformati, con la massima magnificenza o in grande povertà. Perché non c’è arte o astuzia che non conoscano, fin dove la luce della Natura può arrivare”. [Johannes, Fiebag, *Gli Alieni. Contatti con intelligenze extraterrestri*, op. cit., p. 58].

Natura psichica dell'incontro con l'Altro (l'Alieno)

Altri esseri straordinari che l’uomo continua a vedere alla fine del ventesimo secolo:

- Mostri acquatici come Nessy, quello di Loch Ness;
- Lo yeti e il suo corrispettivo Americano il Big-foot;
- In Africa si dice che esistano ancora dei sauri che mangiano rinoceronti;
- Nel Texas è stato avvistato più volte un gigantesco uccello, tanto che la radio locale mise in palio 1000 dollari per chi sarebbe stato capace di catturarlo vivo;
- Un gigante simile a un pinguino, alto quasi 4 metri, che vive a Clearwater in Florida;
- Una tartaruga delle dimensioni di un maggiolino VolksWagen, che vive nello stato dell’Indiana, in un lago presso la località di Churubusco;
- Un serpente marino lungo 8 metri nel lago Flathead, in Montana;
- Il “demonio di Dover”, che vive nel Massachussetts, un individuo dalla pelle arancione e la testa fatta a “8”;
- un mostro squamoso a Ohio-Tal;
- orde di gatti neri simili a pantere, che vengono avvistate alle periferie delle grandi città americane;
- Champ, un mostro simile a Nessy, che vive nel lago Champlain, nello stato di New York;
- altro mostro preistorico, soprannominato “Ogopogo”, che vive nel lago Okanagan, in Canada;
- Chessy, un serpente gigantesco che vive nelle acque della Chesapeake Bay, vicino a Williamsburg, Virginia;
- il Goat Man (uomo capra), mezzo uomo e mezzo capra, alquanto simile a Pan, il dio greco delle greggi;
- il Clinton Cat (uomo gatto), un gatto gigantesco, che non c’entra nulla con l’attuale presidente americano, ma che spaventa gli automobilisti solitari nelle strade poco trafficate; i Phantom-Dogs o Spectral-Dogs che, dopo essere stati investiti, spariscono; Snallygaster, il drago volante, avvistato nel 1909 e nel 1932 sopra Frederick Valley, tutti residenti nello stato federale del Maryland;
- un serpente con gobbe, lungo 10 metri, nel lago Erie, in Canada;
- il Jersey Devil (Diavolo del New Jersey), mostro con la testa di cavallo, corpo di canguro, ali di pipistrello, piedi di porco e coda di drago, dal grido agghiacciante che penetra nelle ossa

[Id., ibid., pp. 148-149].

Si tratta di strane creature dotate di una natura fluida, gli si spara contro e non sentono nulla, spesso spariscono improvvisamente nel vuoto come gli UFO, sembrerebbero provenienti da una realtà di natura psichica, piuttosto che fisica. Paracelso ci avverte che essi “si possono presentare come vogliono”, e infatti sembra che il rapito abbellisca l’evento con particolari della sua vita personale.

Per esempio il caso di Harrison Bailey: “un operaio dell’Illinois, che lavorava nell’acciaieria, nel corso del rapimento vide all’interno dell’UFO [...] impianti simili agli altiforni dell’acciaieria dove lavorava”. I membri dell’equipaggio portavano maschere di protezione come quelle dei saldatori” [Id., ibid., p. 178]. “Altri testimoni hanno visto UFO-nauti alla guida dei loro veicoli che avevano la stessa faccia dei loro vicini di casa.

Secondo alcuni dagli UFO sarebbero usciti dei dinosauri, mentre nel corso di un rapimento cui assisteva senza esservi coinvolto, un altro testimone avrebbe visto dei minuscoli cavalli attraversargli la camera da letto.” [Id., ibid., p. 178].

In certe zone e in determinati momenti la barriera che divide la nostra realtà da quella degli alieni si assottiglia, permettendo il contatto. Sembrerebbe che questi non siano altro che ricordi di copertura per un evento più profondo, sconvolgente, un viaggio all'interno del Sé, un incontro con l'Alieno interiore. [Id., ibid., p. 179].

Un caso che conferma l'ipotesi di natura interiore degli eventi di rapimento è quello della signora Maureen Puddy, che, una volta ricevuto il messaggio da parte degli alieni, di trovarsi in un determinato punto d'incontro, vuole portare con se degli amici:

Infine giungono sul posto, là dove per ben due volte era apparso a Maureen l'oggetto splendente di luce blu, e si fermano. Mentre Paul rimane in macchina, Judith Magee sale sull'auto della signora Puddy. [...]Mentre parlano fra loro dell'apparizione della strana figura vestita d'oro, Maureen Puddy la vede di nuovo: “Eccolo laggiù! Non riesce a vederlo anche lei? Indossa la stessa tuta dorata”. Il piccolo essere si dirige verso le due donne, attraversando di corsa il terreno che fiancheggia la strada, e si ferma davanti al faro sinistro della loro auto. Ma lo strano della situazione è che solo Maureen lo vede [...] la donna comincia a urlare di terrore, trema in tutto il corpo e crede effettivamente che la stiano rapendo..

[Id., ibid., p. 176].

Alieni e mitologia

Forse è vero come sostengono alcuni che le nostre religioni hanno un'origine extraterrestre, ma questa affermazione potrebbe essere intesa nel senso che gli Alieni non vengono dalla terra, cioè dalla realtà, ma da una dimensione più fluida, di natura acquea, l'inconscio.

Per diversi studiosi è il sogno che fonda la cultura e la religione delle popolazioni arcaiche. Pensiamo anche soltanto all'importanza dei sogni, delle visioni e delle divinazzazioni nella Bibbia e nel Corano.

“Tylor nella sua teoria evolucionista circa l'origine e gli sviluppi della religione, attribuisce all'esperienza onirica il primo sorgere della riflessione religiosa, identificata da lui nell'animismo”, o credenza in esseri spirituali.[Marco, Fiocchi, *Sonno/sogno*, in Enciclopedia Einaudi. Società-Tecnica, Vol. XIII, Giulio Einaudi Editore, Torino 1971, p. 98] Per i popoli arcaici il confine tra il mondo visibile e quello invisibile è molto più labile, e le stesse religioni risultano essere influenzate dai sogni. “Devereux, a proposito degli indiani Mohave, illustra la dimensione mitopoetica e, più in generale, creatrice di cultura propria dei sogni. “Tutte le conoscenze intorno alla creazione vengono acquisite in sogno” [id., ibid., p. 99 Enciclopedia Einaudi].

Mentre Lévi-Strauss nell'opera “Il crudo e il cotto” mostra “non ...come gli uomini pensino nei miti, ma viceversa come i miti si pensino negli uomini a loro insaputa”

Secondo Jung l'inconscio non segue la coscienza umana, ma la precede, ecco che allora i simboli religiosi non sono altro che rappresentazioni collettive, immagini arcaiche, riscontrabili nelle diverse tradizioni religiose, nelle mitologie, nei sogni e nei deliri dell'uomo.

I sogni e le fantasie e le psicosi producono immagini che, secondo ogni apparenza, sono identiche a motivi mitologici dei quali gli uomini in questione non avevano conoscenza alcuna”

Carl Gustav, Jung, *Psicologia e religione*, Bollati Boringhieri, Torino 1992, p. 505]

UFO e sogni lucidi

Esistono degli elementi tipici, riscontrabili nella maggior parte dei casi di abduction (rapimenti da parte di alieni), e sono la particolare situazione in cui avviene il rapimento. Nella maggior parte dei casi il rapito sta guidando un'auto oppure dorme nel suo letto. Nel secondo caso i rapiti raccontano di essersi svegliati e in preda al panico sentono la presenza di un'entità nella stanza, e nella maggior parte delle volte non riescono a muoversi, cercano di svegliare il compagno di stanza ma senza alcun risultato perché risulta insensibile a qualsiasi tipo di sollecitazione. Dopodiché vengono trasportati a bordo di un UFO grazie a un raggio che li trae fuori dalla finestra. Sull'UFO come abbiamo già visto vengono sottoposti a visite mediche, e in alcuni casi vengono utilizzati come cavie per esperimenti di ibridizzazione, oppure subiscono degli innesti (vengono inseriti dei corpi estranei (sonde) di solito direttamente nel cervello attraverso il naso o le orecchie). Il rapito al ritorno può accusare la presenza di strane cicatrici o di stigmati, in alcuni casi dei veri e propri pittogrammi, come per esempio il simbolo del sole, ecc... [Johannes, Fiebag, *Gli Alieni. Contatti con intelligenze extraterrestri*, op. cit., pp. 213-218].

Ora la mia ipotesi è che costoro non si svegliano affatto, almeno non nel senso comunemente attribuito al termine. Mi spiego meglio, durante la coscienza di veglia passiamo attraverso diversi gradi di consapevolezza, in alcuni casi siamo più addormentati che svegli, e agiamo piuttosto inconsapevolmente, in altri casi ancora (per esempio in situazione di estrema monotonia) il nostro pensiero sembra vagare quasi come se stessi sognando. Talvolta si manifestano tutti i segni classici della trance: sguardo fisso e vuoto, corpo immobile (simile alla catalessia). Unitamente a ciò si può verificare il rallentamento — tipico della trance — di determinati riflessi, come la deglutizione e la respirazione (Milton H. Erickson, Ernest L. Rossi, Sheila I. Rossi, *Tecniche di suggestione ipnotica*, Astrolabio, Roma 1979, pp.287-288).

La trance è dunque — oltre ai lapsus e agli "atti mancati" in genere — un'attività piuttosto comune nella vita di ogni giorno. Si verifica ogni qualvolta la nostra attenzione è captata intensamente da eventi interni o esterni: per esempio la lettura di un libro, il tentativo di risoluzione di un problema assillante, l'ascolto della nostra musica preferita, la visione di una film coinvolgente, uno shock, uno stato di profonda confusione. Si tratta di eventi che determinano il depotenziamento delle strutture coscienti.

Non mi pare perciò inopportuno ipotizzare un fenomeno di questo tipo di sogno opposto durante il sonno.

Se dunque è vero che l'inconscio fa irruzione nella vita di veglia con lapsus, dimenticanze, pazzia e allucinazioni, sembrerebbe possibile il processo inverso.

Anche durante il sonno si possono riscontrare differenti livelli di consapevolezza. Non è raro infatti il fenomeno dei falsi risvegli; la persona crede di essersi svegliata, si sente sveglia e consapevole quindi si alza normalmente occupandosi delle sue attività come se tutto fosse normale.

Incubazioni e UFO Abduction

I Greci non dubitavano affatto del carattere oggettivo del sogno, e lo rileva lo stesso linguaggio usato: l'uomo greco veniva "visitato" da un sogno, oppure diceva di aver "visto" un sogno. Non diceva mai "ho fatto un sogno" [Carl Alfred, Meier, *Il sogno come terapia*, Edizioni Mediterranee, Roma 1987, p. 118]

Dall'altronde è noto come fin dall'antichità, presso popolazioni di vario tipo si usasse praticare rituali di incubazione.

“Gli antichi Greci praticavano l'incubazione dormendo in luoghi sacri come i santuari di eroi, certe voragini ritenute ingressi al mondo dei morti e specialmente nei famosi templi di Asclepio a Epidauro, Coo e Pergamo.” [Marco, Fiocchi, *Sonno/sogno*, in Enciclopedia Einaudi. Società-Tecnica, Vol. XIII, Giulio Einaudi Editore, Torino 1971, p. 104]

Si andava in pellegrinaggio nei luoghi di culto in onore di Asclepio (Dio Greco della medicina), dove, durante il sogno avveniva l'epifania del Dio e la conseguente guarigione. Prima dell'incubazione era necessario fare alcuni riti di purificazione, in particolare un bagno purificatorio. Dopo il bagno e le offerte sacrificali si poteva accedere al Kline (da cui prende il nome la moderna clinica) dove i pazienti potevano ricevere il sogno “terapeutico” [Carl Alfred, Meier, *Il sogno come terapia*, op. cit., pp. 60-61].

Le terre del Cielo stellato

Prendiamo ora in esame il caso di incontri con creature angeliche così come ci viene raccontato da Emanuel Swedenborg (1688-1772), scienziato e mistico svedese che dal 1736 cominciò a sperimentare visioni, alterazioni della personalità psicosomatica e stati paranormali che lo condussero a una profonda crisi religiosa. Swedenborg scrisse come fu portato da angeli e spiriti a visitare i loro pianeti:

“Chi non conosce gli arcani del Cielo non può credere che un uomo possa vedere Terre così lontane, e raccontarne qualche cosa dietro l'esperienza dei suoi sensi. Ma costui sappia che gli spazi e le distanze, e quindi le progressioni, che esistono nel mondo naturale, sono nella loro origine e prima causa mutazioni di stato degli interiori; che appo gli angeli e gli spiriti tali spazi e distanze e progressioni appaiono secondo queste mutazioni di stato; che così gli angeli e gli spiriti possono, mediante queste mutazioni, essere trasportati apparentemente da un luogo a un altro, e da una Terra in un'altra, anche alle Terre che sono all'estremità dell'Universo. La stessa cosa è anche dell'uomo, in quanto il suo spirito, il suo corpo rimane ciò nondimeno nel suo posto. Così è stato per me, dacché, mercè la Divina Misericordia del Signore, gl'interiori appartenenti al mio spirito mi sono stati aperti, e in questa guisa mi è stato dato di parlare e conversare con gli spiriti e gli angeli”.

(Emmanuel, Swedenborg, *Le terre del Cielo stellato, i loro abitanti, i loro spiriti e angeli*, Bocca, Milano, 1944 citato da Corrado, e Roberto, Pinotti, *I fenomeni B.V.M.*, Oscar Mondadori/Arcana, Milano 1990, p. 156].

Quello che mi preme sottolineare è che le mutazioni di stato sono in primo luogo “mutazioni di stato degli interiori” che permettono di coprire spazi immensi grazie al principio di condensazione e spostamento. Inoltre come in molti casi di stati alterati di coscienza, racconta che “il corpo rimane ciò nondimeno nel suo posto”, in pratica ammette di non essere stato trasportato fisicamente su questi pianeti, si tratta perciò di una sorta di sogno lucido, oppure potrebbe essere definito un'OBE (out of the body experienced - fenomeno di esperienza extracorporea)

Nella tradizione esoterica il sogno lucido viene chiamato viaggio astrale, viene cioè interpretato come viaggio fuori dal corpo.

A mio parere questo non vuol dire che si sia usciti realmente fuori dal corpo (o almeno non possiamo provarlo scientificamente poiché il fenomeno è profondamente soggettivo e la realtà esterna della veglia viene vista in modo distorto rispetto alla percezione fisica, un po' come in un sogno, rendendo così pressochè impossibili esperimenti pratici).

D'altronde nel sogno ci troviamo a muoverci con un "corpo di sogno"...

Secondo LaBerge un sogno lucido è caratterizzato da tre componenti:

1. Metacognitiva: "Io"
2. Semantica: "Sto sognando"
3. Volitiva: "Voglio..."

La differenza fondamentale tra un sogno lucido e una OBE starebbe solo nell'interpretazione dell'esperienza: "Sto avendo una esperienza extracorporea" piuttosto che "Sto sognando".

LaBerge inoltre opera una distinzione fra quelli che lui chiama DILT's (Dream Induced Lucid Dreams) e i WILD's (Wake Induced Lucid Dreams). Nel primo caso il sognatore si rende conto di stare sognando e sviluppa un sogno lucido mentre nel secondo caso si verifica un passaggio diretto dalla veglia alla fase REM senza discontinuità di coscienza.

I WILD's hanno parecchie somiglianze con le OOBE's. In entrambi i casi i soggetti dicono di sperimentare vibrazioni, sensazioni elettriche, paralisi, sensazioni di fluttazione o di sprofondamento, caduta nel vuoto, allucinazioni uditive di vario tipo (voci, suoni oppure sibili e ronzii).

In pratica la mia ipotesi è questa, la persona nel sonno sogna di svegliarsi. Mi sto riferendo a un fenomeno ben conosciuto, che viene riportato anche da Freud, quando spiega come il sogno nell'adempiere la sua funzione di custode del sonno soddisfa i desideri che premono alla coscienza in forma allucinatoria, creando per esempio un sogno in cui ci si alza per andare a bere.

Come ho già descritto in precedenza, nei casi di abduction la persona si sveglia e in seguito sente la presenza di una entità che risulta essere quella di un alieno. Ebbene il sogno lucido in molti casi viene scatenato proprio da una esperienza bizzarra che spesso si rivela essere piuttosto sconvolgente.

Dunque la successione a mio parere è questa: falso risveglio oppure un Wake Induced Lucid Dream, a cui succede uno choc che fa innescare l'esperienza di sogno vivido e pre-lucido che non viene però riconosciuto come tale, nel senso che gli alieni non vengono riconosciuti come creazioni della propria mente. Dopodiché la persona cerca di risvegliare il compagno di stanza urlando o scuotendolo senza alcun riscontro positivo anche perché si sta ancora sognando, in altri casi ci si sente paralizzati da un raggio che viene inviato dagli alieni, questa sensazione è dovuta alla paralisi corporea propria dello stadio REM che permette appunto il sogno, in altri casi ancora si parla di soul abduction (rapimento dell'anima, interpretazione dell'vento come una OOBE). In ciascuno di questi casi si viene rapiti a bordo di un UFO e trasportati via dalla propria casa per subire una serie di esperimenti di varia natura.

Iniziazioni e UFO Abduction

A mio parere ci troviamo di fronte a un moderno rito di iniziazione. L'iniziazione è un fenomeno universale riscontrabile presso quasi tutte le popolazioni, ma là dove essa scompare, la società stessa risulta destabilizzata [Philippe-Emmanuel, Rausis, *L'iniziazione*, Oscar Saggi Mondadori, Milano 1997, p. 52] è questa a mio parere la causa della grande diffusione di questi fenomeni.

Siamo evidentemente in un momento di transizione a livello collettivo, tra la vecchia e la nuova realtà, il rito di passaggio che viene a mancare nella società moderna, nelle civiltà primitive consentiva e consente di gestire all'interno di una struttura simbolica, la crisi che si verifica nei momenti cruciali dell'esistenza [Betti, Marenko, *Ibridazioni*, Castelvechi Editore, Roma 1997, p. 78).

L'iniziazione tribale viene suddivisa da Arnold Van Gennep in tre fasi: la separazione, la reclusione e infine la gestazione dell'essere nuovo, questi tre momenti vengono definiti da Philippe-Emmanuel Rausis come: "rottura, per il momento di distacco dall'ambiente familiare, chiusura per il periodo di formazione in segreto; investitura per l'ultima fase nella quale l'iniziato si vede investito di un ruolo preciso nel quadro della sua comunità." [Philippe-Emmanuel, Rausis, *L'iniziazione*, op. cit., p. 53]

In effetti anche i casi di abduction seguono questo percorso rituale, dapprima il rapito viene trascinato con forza lontano dal luogo dove abita, e nell'iniziazione tribale questo stadio corrisponde al momento in cui l'iniziato viene allontanato dall'area familiare tramite un rapimento violento che presenta appunto lo sradicamento dal mondo dell'infanzia. [Id., *ibid.*, p. 54]

A questa fase succede quella della chiusura, l'iniziato abbandona la realtà quotidiana per essere catapultato in un mondo completamente sconosciuto, viene infatti trasportato in uno spazio sacro che spesso si trova in un luogo lontano e solitario come per esempio la foresta [Id., *ibid.*, p. 57].

Attualmente esistono ben pochi luoghi solitari, forse l'unico posto rimasto è quello di un'astronave in orbita intorno alla terra, simbolo anche del ventre materno.

In molti casi in una sorta di ritorno al ventre materno a cui farà seguito la rinascita "i neofiti devono penetrare in una stretta apertura e soggiornare in un luogo particolare che rappresenta una matrice o un ventre mostruoso". È anche il caso del rituale Greco di incubazione presso Trofonio, l'incubante dopo aver eseguito i rituali purificatori veniva "vestito con una tunica bianca e avvolto con delle fasce come un neonato. Poi, con una scala, poteva scendere nella caverna sottostante (catabasi). Giungeva con i piedi in avanti e strisciava fino ai ginocchi in un buco strettissimo [...] In mano teneva delle torte di miele per darle ai serpenti che infestavano quella grotta. [...] L'anabasi, ovvero la risalita [...] avveniva anch'essa con i piedi in avanti [...] cosa che ci ricorda significativamente una rinascita" [Carl Alfred, Meier, *Il sogno come terapia*, op. cit., p. 88] Quello che risulta da questo rituale è che gli incubanti durante il soggiorno nella grotta erano prigionieri della divinità [Id., *ibid.*, p. 95] poiché dovevano attendere finché non avessero ricevuto il sogno terapeutico con la conseguente epifania del Dio.

L'UFO può essere inteso anche come il ventre, la grotta dove l'iniziato veniva portato per subire la metamorfosi che presiedeva alla seconda nascita. Gli esperimenti che gli UFOauti compiono sul rapito fanno pensare a concetti come mutazioni genetiche, innesti, l'inserimento di corpi estranei per la creazione dell'uomo macchina del futuro, che si riscontrano in concetti come il cyborg, nell'uso di droghe psicoattive e di tatuaggi tanto di moda presso la popolazione giovanile. Anche durante l'iniziazione tribale sono presenti temi come "l'ascensione al cielo e l'incontro di spiriti, la discesa agli inferi e l'incontro con anime dei morti, lo smembramento del proprio corpo e la sua ricostituzione normale" [Marco, Fiocchi, *Sonno/sogno*, op. cit., p. 107] È interessante in relazione ai presunti innesti corporei riportare anche il racconto di un mago della tribù Unmatjera riportato da Spencer e Gillen: "un giorno, da giovane, "vide" venirgli incontro un vecchio mago che gli scagliò addosso delle pietre atnongara (pietre che costituiscono uno dei parafernali dei maghi). Con ciò l'uccise, gli asportò i visceri e abbandonò a terra il suo cadavere per tutta la notte. L'indomani il vecchio tornò sul posto, inserì nel cadavere altre pietre atnongara, lo ricoprì di foglie e vi eseguì sopra un canto. Poi il vecchio ricostituì i visceri dentro il corpo, vi aggiunse nuove pietre e con alcuni colpetti al capo lo resuscitò" [Id., *ibid.*, p. 109].

Infine abbiamo l'ultimo stadio che è la seconda nascita dove "l'iniziato viene investito di un ruolo preciso nel quadro della sua comunità" [Philippe-Emmanuel, Rausis, *L'iniziazione*, op. cit., p. 53]. Solitamente Asclepio il Dio della medicina, richiedeva in cambio della guarigione un prodotto letterario [Carl Alfred, Meier, *Il sogno come terapia*, p. 97]. Anche i contattati dopo questa esperienza sconvolgente (sempre che non sia inventata), scrivono dei libri e si presentano in TV per sostenere le loro tesi, in alcuni casi fondano delle vere e proprie religioni.

Mentre per quanto riguarda le stigmate, l'iniziazione tradizionale non prevedeva una dicotomia corpo/mente, anzi, per modificare la mente era necessario eseguire una sorta di chirurgia magica sul corpo, come per esempio la circoncisione, il tatuaggio, l'estirpazione dei capelli, e mutilazioni varie. "I riti di mutilazione, di tatuaggio o di ablazione hanno tutti lo stesso scopo: incidere nella persona, che crede di bastare a se stessa, un'apertura verso l'alterità, operando nell'individuo una sorta di lacerazione" Philippe-Emmanuel, Rausis, *L'iniziazione*, op. cit., p. 55].

Vorrei inoltre far notare che l'alieno standard viene descritto come un essere di bassa statura dalla pelle grigia e squamosa, con grossi occhi sporgenti senza sopracciglia, una piccola fessura al posto della bocca e due buchi al posto del naso, in pratica si presentano come una razza che discende dai rettili.

Ebbene il dio Greco Asclepio oltre alla sua immagine abituale di uomo poteva assumere l'aspetto di un serpente, in riferimento alla capacità del serpente di ricambiare la propria pelle. Ci ricollegiamo qui ai concetti di metamorfosi, mutazione genetica ed evoluzione.

Sembrerebbe che l'uomo nella società globale abbia un hardware ormai obsoleto, secondo alcuni "guru del virtuale" la razza umana deve perciò liberarsi dalla sua prigione biologica mutandosi in una nuova specie che potremmo definire extraterrestre, una specie mutante che deve subire una metamorfosi per poter sostenere la trasformazione in atto. Un'essere cyborg.

L'alieno con la sua insensibilità, rappresenta l'uomo-macchina del futuro.

Secondo Stelarc, un esponente della body art cibernetica "il corpo dev'essere svuotato, indurito e disidratato, e le sue interiora gettate via in modo da trasformarlo in "un ricettacolo migliore per la tecnologia" [Mark, Dery, *Velocità di fuga*, op. cit., p. 182]

I piccoli esseri grigi sono inoltre esseri asessuati, e per questo ci ricordano l'attuale tendenza nella società post-moderna a rendere permeabili i confini tra i due sessi (basti pensare a tutto il discorso sull'identità in rete).

L'esponente del ciber-femminismo Donna Haraway (Donna, Haraway, *Manifesto Cyborg. Donne, tecnologie e biopolitiche del corpo*, Feltrinelli, collana Interzone, Milano 1995) potrebbe definirli esseri cyborg, ovvero un "nuovo genere che non si caratterizza più per il suo essere uomo o donna, uomo o macchina, ma sintesi postmoderna di una nuova forma di soggettività che, in quanto sganciata dalla storia delle opposizioni storiche uomo/donna, uguale/diverso, può fondare le regole di una nuova comunità." [Paolo, Ferri, "Apocalittici o integrati", in AA.VV., *Internet e le muse*, Associazione culturale Mimesis, Milano 1997, p. 104).

Mi rendo conto che si tratta solamente di ipotesi che vanno prese con il beneficio dell'inventario. Si sarebbe potuto spiegare il fenomeno diversamente, se l'ho voluto decifrare in termini che potrebbero essere definiti Junghiani, è perché mi sembravano in questo caso efficaci.

Mesmer, New Thought, PNL e gruppi del potenziale umano.

Mi sembra di riscontrare un preciso percorso che va dall'esoterismo a Mesmer, da Mesmer al New Thought e alla Christian Science, da questi fino alla PNL (programmazione neurolinguistica).

Preciso che non intendo insinuare una strettissima comunanza fra queste filosofie di pensiero, mi rendo conto per esempio che esistono differenze nette per quanto attiene le teorie, l'organizzazione e la rispettabilità di alcuni di questi movimenti, intendo soltanto ricostruire un certo percorso storico e filosofico, che esatto o falso che sia ci può comunque dare alcune informazioni valide.

Bene. Proviamo ora a divertirci un po' e a muoverci su e giù per il tempo, partendo per esempio dalla corrente metafisica americana che si è manifestata storicamente con due filosofie antagoniste: Il *New Thought* e la *Christian Science*.

Il New Thought ha molti punti in comune con la Christian Science (Scienza Cristiana) per il semplice fatto che i fondatori delle organizzazioni più importanti del New Thought hanno avuto contatti con Emma Curtins Hopkins (1853-1925) [Massimo, Introvigne, *Le nuove religioni*, SugarCoEdizioni, Carnago (Varese) 1990, p. 77] direttrice del "Christian Science Journal" (una pubblicazione della Christian Science) che venne licenziata dall'incarico a causa di alcune sue posizioni poco ortodosse.

Ma allo stesso tempo il New Thought si discosta dalla Christian Science su due punti essenziali:

1. L'idealismo del New Thought non arriva a negare risolutamente l'esistenza della materia.
2. La guarigione nella Scienza Cristiana avviene grazie a Dio, mentre nel New Thought grazie al magnetismo oppure tramite il potere personale.

Ad ogni modo si trovano d'accordo sui rimanenti assunti di base:

1. Il cristianesimo che viene proposto non ha una serie di dogmi ben stabiliti basandosi invece su principi più generali, tra cui il rifiuto della dottrina Calvinista sulla predestinazione
2. Il Dio di cui parlano si avvicina molto a un Dio panteista (un panteismo spiritualista), è un Principio impersonale, un Dio immanente, e il mondo non esiste fuori da Dio
3. Ognuno ha la possibilità di entrare in contatto con Dio, essendo l'Io profondo dell'uomo di natura sostanzialmente divina.
4. Gesù ha realizzato la sua natura divina, chiamata a volte il "Cristo", operando in questo modo una distinzione tra il Gesù storico e il Principio spirituale detto "Cristo".
5. Si parla di "errore", "illusione", piuttosto che di peccato
6. Il male è un'illusione. Ci si libera attraverso l'esatta conoscenza della natura del cosmo.
7. La salvezza non si raggiunge tramite la fede né tramite le opere, ma tramite un pratica che il più delle volte è definita scientifica. Una salvezza pragmatica che presenta "un accostamento psicologico alla realtà". [Id., ibid., , p.61-63]

Il New Thought insiste spesso sul potere del pensiero positivo (a partire dalla Hopkins) e sulla capacità di determinare la realtà attraverso il potere della concentrazione dei propri pensieri. Da questa convinzione si sviluppa tutto il filone del potenziale umano a partire da libri di Napoleon Hill, per esempio "Think and Grow Rich" (Pensa e diventa ricco - 1937) fino ad arrivare ad "Awaken the Giant Within" (Sveglia il gigante interiore) di Antony Robbins (che si rifà alla PNL), ora leader del Next Age.

Un altro punto essenziale è l'idealismo assoluto che nega la realtà così come appare, considerandola una semplice illusione, e che, nella Christian Science, raggiunge il suo culmine con l'affermazione che il mondo materiale e la malattia sono soltanto "errori" della nostra mente umana e in ultima analisi non esistono. Secondo la Scienza Cristiana, Gesù Cristo fu "l'uomo più scientifico che sia mai esistito" perché ha vinto la morte, grazie alla conoscenza della natura illusoria del male. Similmente a Gesù anche noi possiamo far scomparire i mali morali e fisici dalla nostra vita.

Questi elementi: l'onnipotenza dei pensieri, l'idealismo assoluto, la riduzione individualistica e il pragmatismo si riscontrano in vari gruppi del potenziale umano così come nella PNL in particolare quella proposta da Anthony Robbins.

Mesmer

Se invece diamo un'occhiata al passato che sta dietro la "corrente metafisica" vediamo che il suo predecessore non può essere altro che Franz Anton Mesmer (1734-1825)

Secondo Mesmer (riconosciuto come il precursore dell'ipnosi, della psicanalisi di Freud, dello psicodramma di Moreno, nonché dello spiritismo e delle medicine olistiche come il Reiki) esiste (un fatto scientifico a suo parere) un fluido universale onnipresente chiamato "magnetismo animale" — per differenziarlo da quello minerale — suscettibile di direzione da parte del magnetizzatore e capace di guarire le parti malate.

Mesmer era interessato alla catarsi che a suo parere ristabiliva l'equilibrio nel fisico del malato, ma gli stati di trance (allora chiamati di sonnambulismo) che spesso occorreano durante queste sedute furono studiati da un suo discepolo, il marchese di Puységur. Durante questi stati si rivelavano fenomeni insoliti, per esempio fenomeni medianici, telepatia (venivano anticipati i comandi dell'ipnotizzatore), glossolalia, profezie, guarigioni di malattie.

Da questi studi, si svilupperà, da una parte, lo spiritismo, che ebbe grande successo in Francia nell'800, fino ad arrivare al channelling New Age, e dall'altra parte con Braid e gli studi successivi si arriverà all'ipnosi moderna. Infine una terza strada — che ci porta diritti alla "corrente metafisica" — è portata avanti da Charles Poyen che emigrò negli Stati Uniti e che ebbe come allievo Phineas Parkhurst Quimby (1802-1866).

Quimby credeva nel potere dello Spirito di vincere la malattia, tramite la dissoluzione delle convinzioni errate, tra le quali la credenza nella realtà della materia, del male e delle malattie. Queste idee influenzarono Mary Baker Eddy (la fondatrice della Scienza Cristiana) per il semplice fatto che era in cura da Quimby e ne aveva tratto dei benefici.

Ma fu il New Thought il movimento che aderì più rigorosamente alle idee di Quimby, con il pensiero positivo, che si diffuse anche nell'ambiente Teosofico.

L'ipnotismo ha un ruolo di primo piano nei gruppi del potenziale umano, più di quanto si creda, non perché ci debba essere necessariamente una vera e propria seduta di ipnosi, ma perché le pratiche tendono a far raggiungere stati alterati di coscienza, nei quali sarebbe possibile sviluppare delle potenzialità latenti. Per esempio, lo scopo del metodo Silva Mind Control è quello di riuscire ad essere coscienti anche quando il cervello produce onde Alfa (rilassamento simile a quello meditativo), fino ad arrivare in seguito anche a livelli più profondi — tramite tecniche mutuata dalla meditazione Zen e trascendentale.

La realtà inconscia si trasforma nell'equivalente della scintilla gnostica .

Mesmer, ipnosi e neoplatonismo

Nei gruppi del potenziale umano, la strada per la realizzazione consiste nell'esplorazione dell'universo interiore da cui spesso si può accedere all'inconscio collettivo o al Sé universale, cioè a un Dio inconscio di matrice gnostica. Questo panteismo ha origini remote non solo nel pensiero orientale come si sarebbe portati a credere ma anche in quello occidentale.

Prendiamo in particolare l'esempio dell'esoterismo e del neoplatonismo:

Il fluido universale di Mesmer è una sorta di riproposizione del concetto di "Anima del mondo" espressa da Platone nel "Timeo", il cosmo perciò come organismo "vivente", "animato" e "intelligente". Tra l'uomo e l'anima del mondo si istaurano delle analogie e dei rapporti ben precisi e in virtù di questo fenomeno l'uomo soggiace anche agli influssi degli astri che sono a loro volta dotati di anima.

La dottrina dell'Anima Mundi si trasmette e trova espressione nella teologia Medioevale fino a fiorire nel Rinascimento grazie al filosofo Marsilio Ficino (1433-1499) che individuò tra l'Anima del mondo e la realtà corporea un elemento intermedio chiamato Spiritus Mundi descritto come una sostanza sottile che pervade l'universo. Tale sostanza in quanto mediatrice tra le cose materiali e quelle spirituali è propria anche a ogni essere umano.

Questo concetto si rinnoverà con il medico alchimista Theophrast Bombast von Hohenheim, detto anche Paracelso (1493-1531).

Paracelso fu l'inventore di una medicina olistica che mirava ad armonizzare spirito e corpo. Per giungere a ciò il medico doveva conoscere anche l'astrologia e le corrispondenze segrete che legano anima e corpo, Dio e intelletto, corpo e mondo sublunare, fluido e gli astri. Paracelso affermava: "La fede può far ammalare il corpo" e "Nessuno può essere guarito dalla fede se per fede non si è ammalato". Insegnava il potere dell'immaginazione e della suggestione: "L'immaginazione è come il sole, la cui luce non è tangibile, e tuttavia può incendiare una casa"; "la suggestione conferisce all'uomo un potere sul suo simile paragonabile a quello del magnete sul ferro". Il medico infatti ha la capacità di guarire tramite la manipolazione dell'"archeus", una forza vitale presente in ogni organismo e parte dell'anima universale, capace di reagire a stimoli interni ed esterni.

Torniamo ora a Mesmer.

Franz Anton Mesmer pubblica nel 1766, l'opera *Dell'influenza degli astri sul corpo umano*, dove, facendo riferimento alle teorie di Paracelso sul fluido universale e in particolare all'opera di Richard Mead (medico inglese che aveva scritto *De imperio solis et lunae in corpora humana* - Del potere del sole e della luna sui corpi umani) mette in evidenza come i corpi celesti, capaci di influenzare la terra e i fluidi (per es. la luna con le maree) possano influenzare anche il corpo umano che in definitiva è composto anch'egli di terra e di acqua. A favore della sua tesi riporta esempi tratti da racconti di Plinio sui terremoti ritmati dagli equinozi, e l'affermazione di Galeno secondo il quale

“la luna governa i periodi degli epilettici”. La proprietà del corpo animale che permette la sensibilizzazione a questo influsso astrale è detta “gravitazione animale”. In conclusione queste forze penetrerebbero il corpo umano, e la malattia non sarebbe altro che frutto di un’imperfetta distribuzione del fluido, che, come una sostanza è "diffusa universalmente e in modo da non consentire alcun vuoto". [Jean, Thuillier, *Mesmer o l'estasi magnetica*, Rizzoli Supersaggi, Milano 1996, pp. 35-40].

Nel corso degli anni successivi, Mesmer elaborerà le sue teorie, basandosi sugli esperimenti di Anton Van Haen medico che trattava le paralisi con l’elettricità. Van Haen faceva uso di bottiglie caricate elettricamente (bottiglie di Leyda), dalle quali fuoriuscivano aste metalliche che applicate agli arti paralizzati provocavano le contrazioni dei muscoli.

A Mesmer venne allora "l’idea che si potesse far entrare in quei flaconi il “fluido sottile” descritto da Newton, la forza che proveniva dai pianeti e che nella sua tesi [...] chiamava “gravitazione universale” [Id., *ibid.*, p. 68].

In tal senso vediamo alcune similitudini con il concetto platonico di anima del mondo e anima degli astri. Secondo Mesmer il fluido è una sostanza più sottile, una forza agente più fondamentale della gravitazione che ne è solamente un effetto, questa forza che riempie tutto il creato e lo regola funziona mantenendo l'armonia del tutto, quando questa armonia in qualche modo non si realizza ecco che si verifica l'accidente, il malanno, etc. E gli uomini in generale sottostanno a queste leggi, sono influenzati — così come ogni altro elemento terrestre — ai moti lunari e solari. Il magnetizzatore, dotato di particolari poteri è colui il quale può trovare l'artificio per imitare la natura e per restituire l'armonia al malato, in quanto "la malattia si definisce come violenza all'inclinazione naturale del fluido, l'armonia" (Khalid Najab, "Il baquet di Mesmer", in AA. VV., *Ornicar? Prospettive della psicanalisi*, Marsilio Editori, 1978 Venezia, p. 178)

Mentre il particolare sentimento di armonia — detto anche "rapporto magnetico" — che si istaura fra i due poli, magnetizzatore e magnetizzato ha qualcosa in comune con l'amor platonico.

Gli ipnotisti del XIX raccontavano di una "comunanza di sensazione": il soggetto in trance poteva trasalire se l'operatore si pungeva con uno spillo.

In realtà lo stesso transfert non è altro che quel "rapporto magnetico" che si istaurava tra il magnetizzatore e il magnetizzato .

Freud ammette: "Non è facile sopravvalutare l'importanza del'ipnotismo per la storia della origine della psicanalisi. Sia dal punto di vista teorico che da quello terapeutico la psicanalisi amministra un'eredità che le è stata lasciata dall'ipnotismo"

In effetti, non sappiamo se la moderna psicoanalisi sia più avanzata di altri metodi di "cura" molto più antichi, anche se è sicuramente più sofisticata.

William Sims Bainbridge (uno dei più noti sociologi della religione americani) affermava: "La psicoterapia è una magia. Tenta il conseguimento dei cambiamenti nel mondo reale per mezzo della mera manipolazione dei simboli. [...] Tutte le attuali psicoterapie, indifferentemente dalla retorica di chi le applica, operano in maniera decisamente indipendente dalle scoperte scientifiche." (William Sims Bainbridge, *Setta satanica*, SugarCo, 1992 Varese, p. 295)

Probabilmente ogni psicoterapia funziona all'interno di un determinato sistema di pensiero. Lacan diceva: "Non abbiamo modo di sapere se l'inconscio esista fuori dalla psicanalisi", infatti, soltanto

riconoscendo un lapsus come un atto inconscio che questo viene posto in essere (J.-D. Nasio, *Cinque lezioni sulla teoria di Lacan*, Editori Riuniti, 1998 Roma, p. 53).

La domanda principale per lo psicanalista, il Mago, lo stregone è : Come fare ad eliminare un sintomo-significante? Lo psicanalista J.-D. Nasio ci insegna che il modo migliore è la sua sostituzione con un altro significante: "La migliore interpretazione, che l'analista può proporre, opera meno per il senso che rivela, che per il posto di significante che occupa (J.-D. Nasio, *Cinque lezioni sulla teoria di Lacan*, op. cit., p. 71) Dando un senso al significante, nominandolo, da significante questi diviene segno, in altri termini: "il caso sparisce nel momento stesso in cui produciamo senso." (Id., *ibid.*, p. 139)

In ultima analisi l'uomo cerca costantemente di dare un senso al Mistero che lo circonda, lo avvolge e lo compenetra. Con l'ausilio di una determinata teoria possiamo inquadrare il reale all'interno di una griglia interpretativa, nominando fenomeni altrimenti inspiegabili. Su di essa infine si imposta un metodo di lavoro per un'esplorazione altrimenti impossibile.

Un'altra figura importante nell'itinerario di Mesmer fu padre Maximilian Hell, gesuita, astronomo, astrologo e matematico interessato alle tesi di Mesmer, che, basandosi sulle teorie di Paracelso, faceva uso di magneti per curare i malati. Padre Hell paragonava il magnetismo dei pianeti al magnetismo della calamita. Anche Mesmer aderì a queste teorie e cominciò a curare i malati con i magneti. La prima paziente che Mesmer curò con i magneti fu Franziska Oesterling. Capì che in una situazione di emergenza Mesmer per calmare le crisi di Franziska dovette fingere di applicare i soliti magneti alle parti malate. Al posto del magnete che veniva infilato dentro un sacchetto di seta infilò la sua mano. Mentre le premeva lo stomaco e l'addome la esortava con la sua voce profonda e persuasiva a seguire gli effetti dell'applicazione dei sacchetti che credeva contenessero calamite, e questo fece cessare la crisi.

Mesmer arrivò alla conclusione che il potere delle mani era comparabile al potere del magnete, e che esiste un fluido universale - che ora veniva chiamato "magnetismo animale" per differenziarlo da quello minerale - che poteva essere diretto nelle parti malate ristabilendo l'equilibrio turbato da un'imperfetta distribuzione del fluido scatenando in questo modo la crisi salutare. Ad ogni modo era anche evidente che il reale potere stava nella volontà del magnetizzatore — in quanto uomo dotato di magnetismo maggiore del normale — capace di dirigere il fluido .

Basandosi su quello che aveva visto fare dal dottor Van Haen inventò le famose tinozze riempite d'acqua magnetizzata e dalle quali fuoriuscivano delle aste metalliche, che andavano strette dai malati per ricevere il magnetismo. Tutto questo veniva fatto per dare un'impressione di scientificità al suo metodo, cosa a cui Mesmer teneva moltissimo. Le crisi convulsive non dovevano assolutamente essere attribuite a uno spirito maligno come nel caso degli esorcismi.

Un altro ispiratore di Mesmer fu un prete austriaco, padre Johann Joseph Gassner che praticava l'esorcismo anche su folle di persone. In altre parole Mesmer riprese l'esoterismo di Paracelso e l'esorcismo di Gassner cercando di reinterpretare questi fenomeni alla luce della scienza dell'epoca (elettricità, magnetismo, astronomia). Con il suo sistema improntato sulla teoria del fluido universale aveva l'intenzione di rinsaldare i fondamenti della scienza quasi "a sussumere, come altrettante teorie particolari, quella della gravitazione, del magnetismo minerale, della luce o della medicina, totalizzando così il corpo delle scienze." (Khalid Najab, "Il baquet di Mesmer", in AA. VV., *Ornicar? Prospettive della psicanalisi*, Marsilio Editori, 1978 Venezia, p. 168). In particolare alla legge della gravitazione universale avrebbe voluto sostituire quella della "gravità animale" e diventarne il paladino.

Quando Mesmer nel 1778 arrivò a Parigi era già stato preceduto dalla sua notevole fama di guaritore, e trovava un ambiente particolarmente ricettivo. Si stabilì all'Hotel de Bullion. I malati ricchi e nobili erano ricevuti ai piani superiori dove si succedevano sale e stanzette collegate da gallerie decorate lussuosamente, mentre il pianterreno del palazzo era aperto ai poveri che venivano curati quasi gratuitamente.

Riceveva persino di notte: "A seconda delle ore, si magnetizzavano i fruttivendoli prima dell'alba; poi i pescivendoli, a fine mattinata i commercianti di uova e di polli, a mezzogiorno gli aggiotatori di borsa. Nel pomeriggio andava il bel mondo, nobili e borghesi, e talvolta la sera, dopo lo spettacolo, c'era chi dava appuntamento agli amici intorno alla tinozza magnetica. Di notte, giocatori sbancati e prostitute andavano a calmare il disagio che contorceva loro i nervi sullo stomaco." [Jean, Thuillier, *Mesmer o l'estasi magnetica*, Rizzoli Supersaggi, Milano 1996, p. 240]

Un membro dell'Accademia delle Scienze, Bailly, partecipò alle sedute di magnetismo collettivo, e ne fece un resoconto:

"In mezzo alla sala c'è una grande cassa circolare di legno di quercia, alta un piede e mezzo, chiamata tinozza. Contiene semplicemente dell'acqua [...] il coperchio è forato da un certo numero di buchi, dai quali escono aste di ferro ricurve e mobili. In un angolo della sala vi è un pianoforte sul quale sono suonate delle arie diverse [...] Le porte e le finestre sono chiuse: delle tende lasciano entrare soltanto una luce dolce e debole. [...] ognuno ha la sua sottile asta di ferro che può essere applicata alla parte malata. Una corda passata attorno ai loro corpi unisce gli uni agli altri. Alle volte si forma una seconda catena comunicando con le mani [...] I malati sono magnetizzati contemporaneamente dalla bacchetta di ferro, dall'unione dei pollici e dal suono del piano. Inoltre il magnetizzatore, fissando gli occhi su di loro, passa la bacchetta sui corpi, o la sua mano scende dalle spalle e alle estremità delle braccia, tocca le parti ammalate, l'ipocondrio e le regioni del basso ventre.[...] Alcuni sono calmi e non provano alcuna sensazione; altri girano, sputano, sentono qualche leggero dolore [...] Altri sono agitati e tormentati dalle convulsioni. [...] Sono caratterizzate da movimenti precipitosi del corpo e incoscienti di tutte le membra e dell'intero corpo, dal turbamento e dallo smarrimento degli occhi, da grida acute, da pianti, da singhiozzi o da risate. [...] Tutti sono sottomessi a colui che li magnetizza. Malgrado si trovino in apparente assopimento, basta la sua voce, uno sguardo, un gesto per chiamarli.[...]" [tratto da Pier, Carpi, *I maestri segreti*, MEB, Padova 1989, pp. 133-134].

Mesmer fondò anche la "La società dell'armonia universale" per l'insegnamento del magnetismo, con personaggi quali Montesquieu, La Fayette, il duca di Noailles, il duca di Puységur che fu il vero scopritore dell'ipnosi. Poi il mesmerismo andò in crisi quando il Re di Francia Luigi XVI istituì una commissione reale (tra i membri troviamo Guillotin, Lavoisier, Franklin) per indagare sul fenomeno. Costoro pur ammettendo l'esistenza di fenomeni come le crisi convulsive e alcune guarigioni spontanee rifiutarono la teoria dei fluidi magnetici e condannarono il magnetismo animale in quanto pratica pericolosa e non scientifica.

Il rapporto segreto denunciava il magnetismo in nome dell'ordine pubblico, notavano infatti che erano quasi sempre gli uomini a magnetizzare le donne e il legame fra magnetizzata e magnetizzato era soventemente di tipo erotico:

Molte vi si rivolgono per oziosità o per divertimento... i loro sensi sono ben integri... hanno tutta la sensibilità della loro giovinezza. Hanno abbastanza fascino per agire sul medico, abbastanza salute perché il medico possa agire su di esse... [...] La mano viene applicata sui seni, il ventre, le ovaie, quindi il tatto viene esercitato in prossimità delle parti più sensibili del corpo.[...] [Jean, Thuillier, Mesmer o l'estasi magnetica, op. cit., pp. 301-302]. Il magnetismo e Mesmer occupavano ormai le cronache e si diffondevano canzoni satiriche come: "Se qualche originale insiste ancora nel suo delirio. Sarà consentito dirgli Credi al magnetismo... animale!."

Alla fine Mesmer dovette abbandonare Parigi...

Linguaggio e pensiero totalitario

Adolf Hitler. In "Mein Kampf" spiega che una propaganda per essere efficace deve basarsi su pochi punti essenziali e ripeterli il più spesso possibile sotto forma di frasi fatte:

"[...] i suoi effetti devono sempre essere rivolti al sentimento, e solo limitatamente alla cosiddetta ragione. [...] La ricettività della grande massa è molto limitata, la sua intelligenza mediocre, e grande la sua smemoratezza. Da ciò ne segue che un'apropaganda efficace deve limitarsi a pochissimi punti, ma questi deve poi ribatterli continuamente, i finché anche i più tapini siano capaci di raffigurarsi, mediante quelle parole implacabilmente ripetute, i concetti che si voleva restassero loro impressi." (A. Hitler, *Mein Kampf*, parte I; trad. it. Hitler, La mia vita, Milano, Bompiani, 1939, pp. 195-196)

D'altronde Hitler come Mussolini si rifacevano al noto testo di Gustav Le Bon (*Psicologia delle folle* - 1895) nel quale venivano descritte le strategie e gli artifici retorici per il perfetto capopopolo, tra cui ricordo: semplicità del lessico e della sintassi; l'affermazione concisa, categorica e autorevole; la ripetizione; le vivide immagini suscitate dal discorso.

E, in effetti, ciò si riscontra nelle sette che sviluppano un gergo dove l'infinita varietà del mondo viene compressa in frasi brevi, fortemente riduttive e dal suono definitivo, facilmente memorizzabili e facilmente esprimibili. Ci sono termini "buoni", che rappresentano l'ideologia del gruppo, e termini "cattivi", per rappresentare qualsiasi cosa esterna che deve essere rifiutata. Il linguaggio totalitario è un gergo di forte divisione, molto chiuso, spietatamente valutativo nei confronti dei diversi.

Il linguaggio perciò come costitutivo del sociale. Una comunità si sviluppa e si delimita anche tramite la creazione di un gergo a essa peculiare: <<*La socialità si sviluppa nella dimensione linguistica, ogni pratica sociale acquista senso nel "linguaggio" che accomuna e caratterizza l'aggregato sociale in cui essa accade*>> (Giorgio De Michelis, "Osservazione del sociale e autoreferenza", in *Attraverso Bateson*, Raffaello Cortina Editore, Milano 1998, p.

Il nuovo sé, la personalità del culto, viene a situarsi nella profonda esperienza interattiva di comunicazione e relazione all'interno del gruppo.

Il gergo del gruppo serve anche a dissociare la nuova personalità del culto da quella vecchia e ad allontanare l'adepto dagli "esterni" incapaci di comprendere il suo strano linguaggio.

Per questo la nuova personalità non è astrabile e non esiste al di fuori della relazione, al di fuori del contesto in cui si situa, al di fuori della comunità linguistica a cui appartiene, potremmo dire che è una qualità emergente. Al contempo però, anche i contesti relazionali non potrebbero avere luogo senza gli individui che li pongono in essere e che contribuiscono a mantenerli in costante co-creazione.

Lo stesso Freud anticipa questo concetto in *Psicologia delle masse e analisi dell'Io*: "Nella vita psichica del singolo l'altro è regolarmente presente come modello, come oggetto, come soccorritore, come nemico, e pertanto, in questa accezione più ampia ma indiscutibilmente legittima, la psicologia individuale è al contempo stesso fin dall'inizio psicologia sociale." (Giorgio De Michelis, "Osservazione del sociale e autoreferenza", in *Attraverso Bateson*, Raffaello Cortina Editore, Milano 1998, p. 261)

Sempre a proposito del linguaggio, lo psichiatra Mario Di Fiorino fa notare (Mario Di Fiorino, "Dianetics-Scientology e il midrash del lavaggio del cervello, in *Le sette religiose*, Editrice Ancora, 1996 Milano, p. 73) come l'uso di un linguaggio gergale sia capace di determinare tre importanti effetti psicologici:

1. Il gruppo si sottrae all'approfondimento dottrinale esercitato indipendentemente (<<si mantiene "protetto" ciò che viene detto, per lasciarlo comprendere agli iniziati>>);
2. La chiusura del gruppo verso gli "esterni" pone il neofita in uno stato di soggezione e di dipendenza;
3. La manipolazione dei significati originari e la creazione di nuovi vocaboli privano il "neofita" dei punti di riferimento abituali e determinano l'insorgere di un nuovo modello del mondo che garantisce l'appartenenza a una *communitas* speciale e diversa.

Il solo fatto di possedere un linguaggio e una dottrina incomprensibile per gli "esterni" garantisce già una soddisfazione narcisistica, l'adepto si ritiene detentore di una verità segreta e preclusa a più che lo rende immediatamente superiore.

Per questi motivi, spesso, la costituzione di una "neolingua" va di pari passo con la costituzione di uno stato totalitario. La "Verità" di cui è la setta è portatrice viene venduta come una visione "scientifica" del mondo, è dunque incontestabile.

A questo proposito è quanto mai illuminante la descrizione che Orwell dà della Neolingua usata dal Grande Fratello, nel suo famoso romanzo 1984 (George Orwell, *1984*, Oscar Mondadori, 1989 Milano, pp. 315-316):

"Fine della Neolingua non era soltanto quello di fornire un mezzo di espressione per la concezione del mondo e per le abitudini mentali proprie ai seguaci del Socing, ma soprattutto quello di rendere impossibile ogni altra forma di pensiero. Era sottinteso come, una volta che la Neolingua fosse stata definitivamente adottata, e l'Archeolingua, per contro, dimenticata, un pensiero eretico (e cioè un pensiero in contrasto con i principi del Socing) sarebbe stato letteralmente impensabile, per quanto almeno il pensiero dipende dalle parole con cui è suscettibile di essere espresso. Il suo lessico era costituito in modo tale da fornire espressione esatta e spesso assai sottile a ogni significato che un membro del Partito potesse desiderare propriamente di intendere. Ma escludeva, nel contempo, tutti gli altri possibili significati, così come la possibilità di arrivarvi per metodi indiretti. Ciò era stato ottenuto in parte mediante la soppressione di parole, ma soprattutto mediante la soppressione di parole indesiderabili e l'eliminazione di quei significati eterodossi che potevano essere restati e, per

quanto era possibile, dei significati in qualunque modo secondari. [...] La Neolingua era intesa non a estendere, ma a *diminuire* le possibilità del pensiero; si veniva incontro a questo fine appunto, indirettamente, col ridurre al minimo la scelta delle parole."

Questa manipolazione del linguaggio si realizza in ogni dittatura che si rispetti, prendiamo per esempio ciò che scrive un dissidente russo come Valdimir Bukovskij: "A correzione della propria svista, le autorità con decreto speciale del Presidium del Soviet Supremo dell'URSS del 16 settembre 1966 introdussero l'articolo 190-3.

Nel pieno spirito dell'ipocrisia sovietica l'articolo non menzionava neppure la parola "manifestazione", ma in esso si parlava dell'"organizzazione (o partecipazione attiva) di azioni di gruppo tali da turbare l'ordine pubblico, o accompagnate da una palese disubbidienza alle legittime richieste dei rappresentanti del potere, o tali da sconvolgere il funzionamento dei trasporti pubblici, delle istituzioni e imprese statali". Vallo a dimostrare che in URSS le libere manifestazioni sono vietate! Menzogna, calunnia! È vietato soltanto turbare l'ordine pubblico. [...] In base ad esso non solo le manifestazioni diventavano un reato, ma anche gli scioperi ("o tali da sconvolgere il funzionamento dei trasporti pubblici, delle istituzioni e imprese statali"). Per tutto questo spettavano tre anni di reclusione." (Vladimir Bukovskij, *Il vento va, e poi ritorna*, Feltrinelli, 1978 Milano, p. 261)

La teoria della relatività linguistica considera il linguaggio non come un mero strumento ma come una struttura capace di forgiare la nostra visione del mondo. Il significato di una cosa non le è intrinseco come spesso riteniamo, ma le è conferito a partire da un atto arbitrario dell'uomo che associa un significante a un significato, in tal senso il significato e quindi la cornice entro la quale vengono percepiti gli eventi è creazione dell'attività simbolica umana.

In effetti potremmo dire che "Il nostro è un mondo i cui confini sono dati dal nostro linguaggio. Non solo parliamo la nostra lingua, pensiamo in essa come un pesce vive nell'acqua. In genere vediamo il mondo come il nostro linguaggio ce lo fa vedere" (Garret Hardin, *The Threat of Clarity*, <<Etc.>>, XVII, 3, 1960, p. 269)

Dissonanza Cognitiva

Le sette sono gruppi fondati su illusioni condivise. I membri della setta nella loro esperienza trovano occasione di vedere "cose che non vanno" ma razionalizzano pensando che "dopotutto è la soluzione migliore che abbiamo", "ho imparato molte cose", "l'organizzazione funziona male ma la dottrina è corretta e porta alla salvezza", "il mondo là fuori è molto peggio" etc...

Questo fenomeno viene definito come "dissonanza cognitiva". La dissonanza cognitiva è una teoria che si basa sull'assunto che "l'individuo mira alla coerenza con se stesso. Le sue opinioni e i suoi comportamenti, per esempio, tendono a comporsi in complessi intimamente coerenti." [Festinger, *A theory of cognitive dissonance*, Stanford University, 1957]. In altri termini quando si presenta un conflitto tra pensieri, emozioni o comportamento, quelli in conflitto tenderanno a cambiare per minimizzare la contraddizione e il disagio che ne deriva. La persona può infatti tollerare solo un certo numero di discrepanze tra questi componenti che formano la sua identità. Tenderà perciò a diminuire le cognizioni dissonanti, a rafforzare e aumentare quelle consonanti con una particolare scelta, visione del mondo o condotta.

Gli adepti di un culto infatti, sono legati a modelli del mondo condivisi dal gruppo di cui fanno parte e ogni pensiero nuovo va inquadrato all'interno di queste strutture concettuali per non dover passare attraverso un doloroso cambiamento personale. Ciò dimostra che "il gruppo sociale è, per l'individuo, una delle maggiori fonti di dissonanza cognitiva e, contemporaneamente, il mezzo

principale per ridurre la dissonanza che può sorgere in lui. (Leon Festinger, *Teoria della dissonanza cognitiva*, Franco Angeli, Milano 1997, p. 161). È proprio attraverso l'appoggio sociale che l'individuo reperisce tutta una serie di elementi cognitivi consonanti con l'opinione condivisa.

Festinger riassume dicendo che "Se cambiate il comportamento di una persona, i suoi pensieri e sentimenti cambieranno per minimizzare la dissonanza", si spiega perché le sette operino su tutti i livelli con il controllo del **comportamento** (vita di gruppo con la conseguente eliminazione della privacy, sistema di premi/punizioni, maratone di corsi e attività, scarso riposo, cambiamenti improvvisi e compiti irrealizzabili, codificazione di ogni attività, leggi e regolamenti rigidi, ingerenza anche nelle attività private che devono essere subordinate allo scopo del gruppo in quanto superiore a ogni altro progetto personale, etc.), dell'**informazione** (è negato e scoraggiato l'accesso alle informazioni critiche, ampio spazio per la propaganda di regime), del **pensiero** (tecniche di blocco del pensiero come meditazione, canti di mantras, ipnosi, etc., creazione di un senso di colpa per ogni pensiero critico rivolto verso il gruppo o verso il leader) e delle **emozioni** (far leva sul senso di colpa, spoliatura dell'Io tramite confessioni pubbliche, indottrinamento fobico: si cerca di installare un vero e proprio terrore alla sola idea di lasciare il gruppo, abile uso delle emozioni portate scientemente al massimo, come la paura, la vergogna, la tensione nervosa, l'esaltazione, etc...).

La sola accettazione di regole comportamentali rigide (controllo del comportamento) a cui non si può opporre obiezione è il primo passo verso l'indottrinamento e comporta tra l'altro una certa regressione dallo stato di condizione adulta e autonoma a quello di dipendenza infantile che si sottomette all'autorità genitoriale.

La persuasione a partire dall'induzione di un nuovo comportamento o a partire dall'emotività può essere molto efficace piuttosto che una laboriosa disquisizione sul piano razionale. Blaise Pascal, che non era certo l'ultimo della lista in quanto a capacità persuasive, consigliava a coloro che decidevano di credere — ma che avevano difficoltà a suscitare interiormente la fede — di comportarsi come se credessero già: <<andate in chiesa, inginocchiatevi, pregate, onorate i sacramenti, comportatevi come se voi credeste. La fede non tarderà ad arrivare>>.

L'adepto finirà col soffermare la sua attenzione su tutto ciò che può distoglierlo dalla situazione di disagio evitando accuratamente ogni tipo di informazione e di pensieri negativi nei confronti della setta e focalizzando la sua attenzione sugli inputs (informazioni) consonanti rispetto alle sue scelte e al suo credo.

A tutto ciò (la dissonanza cognitiva) si affianca "l'effetto dotazione" (che poi non è altro che un effetto della dissonanza cognitiva). In altre parole, molti degli adepti hanno iniziato il loro viaggio basandosi su questo ragionamento: "Perché non provare, tanto non hai niente da perdere" ("Qu'avez-vous à perdre?"). Quello che scoprono nel corso del loro cammino è che hanno moltissimo da perdere anche se si tratta di privilegi (immortalità) e di status immaginari. Per loro questi privilegi sono molto reali e hanno faticato tanto per arrivare fino a quel punto. Hanno forse lasciato il loro lavoro e la famiglia. Hanno fatto dei grandi progetti. A quel punto "perdere" la prospettiva dell'immortalità descritta nelle riviste patinate appare come una privazione insopportabile.

Il solo fatto di prendere una decisione di particolare importanza produce una dissonanza rispetto a tutte le alternative non prescelte. L'individuo, per ridurre la dissonanza creatasi, eviterà, per esempio, di prendere in considerazione qualsiasi informazione rispetto ad altri sistemi terapeutici, oppure, se ha scelto di dedicarsi completamente al gruppo, criticherà la società attuale e naturalmente dovrà evitare accuratamente ogni contesto nel quale potrebbe inbattersi in informazioni contrarie al suo credo e alla sua scelta di vita. In tutti questi casi si parla anche di "effetto congelante" della decisione, in altre parole l'individuo si attacca con tenacia alla propria decisione rendendola definitiva col risultato che le alternative che prima potevano sembrare egualmente attraenti finiscono per sembrare prive di interesse (Kurt Lewin, *Field theory in social science*, New York, Harper, 1951, p. 233)

La tendenza a eliminare gli elementi dissonanti e a rafforzare quelli consonanti con la decisione prescelta risiede in una esigenza di risparmio cognitivo — oltre alla ben nota esigenza di abbassare ai minimi termini la dissonanza post-decisionale. Una volta presa una decisione abbiamo in pratica risolto un conflitto, tendiamo perciò a evitare di ritornare continuamente sui nostri passi, con l'effetto di fissare definitivamente la decisione presa (secondo anche un principio di coerenza con noi stessi).

Nella fattispecie dell'esperienza settaria, man mano che l'indottrinamento prosegue l'individuo rimane sempre più vincolato alla propria immagine secondo il meccanismo definito da Cialdini "Coerenza-impegno". E accanto all'iniziale effetto sollievo — che continua per tutto il periodo della affiliazione e nel momento della disaffiliazione si trasforma nel suo opposto in disagio e senso di colpa — sorgono tutta una serie di giustificazioni nuove rispetto alla motivazione originale che spinsero l'adepto ad aderire al gruppo (Robert Cialdini, *Le armi della persuasione. Come e perché si finisce col dire di sì*, Firenze, Giunti/Barbera, 1989, p. 86). L'individuo si considera parte di un gruppo detentrici di una gnosi salvifica sconosciuta al mondo circostante. Ciò vuol dire che nella sua immaginazione ha creato e rivissuto più volte una serie di scenari ideali e di vittorie future a cui tiene moltissimo.

In effetti, come spiega Massimo Palmarini (*L'arte di persuadere*, Mondadori, 1996, Cles (TN), p. 53), siamo spesso "irrazionalmente troppo attaccati a ciò che possediamo o riteniamo di possedere. Per cederlo, chiediamo un prezzo più alto di quello che saremmo disposti a pagare per acquisirlo, *se già non lo avessimo*." (Id. *ibid.*, p. 53)

E ciò può accadere anche quando giungiamo tramite esperienze emozionali "a una soluzione per il successo della quale abbiamo pagato un prezzo piuttosto caro in termini di angoscia e aspettative, investiamo così tanto in questa soluzione che preferiremmo deformare la realtà per adattarla alla nostra visione del mondo piuttosto che sacrificarla a favore di quanto non può essere ragionevolmente ignorato." (Paul Watzlawick, *La realtà della realtà*, Astrolabio, 1976)

Roma, p. 57)

Ma forse il modo migliore per spiegare come l'effetto dotazione possa portarci a rimanere vincolati alle nostre decisioni è il racconto di una storia che traggio da un libro di Watzlawick:

"Da qualche parte nei tropici le scimmie vengono catturate in questo modo: si lega strettamente al suolo una *calabaza* (zucca oblunga svuotata e lavorata in modo da servire come boccale) e vi si mette dentro un frutto di cui le scimmie sono particolarmente golose. L'apertura della *calabaza* è larga esattamente quanto basta perché la scimmia possa raggiungerne l'interno. Ma quando ha preso il frutto, non può più ritirare attraverso l'apertura la sua mano con il frutto. Per essere di nuovo libera basterebbe che lasciasse andare l'esca e tirasse fuori la mano; ma la sua avidità non glielo permette. Così diventa prigioniera di se stessa perché, mentre lei è incapace di lasciare il bottino e di scappare, arrivano i cacciatori e le gettano sopra una rete." (Paul Watzlawick, *Il linguaggio del cambiamento*, Feltrinelli, 1997 Milano, p. 70)

Un esempio di dissonanza cognitiva è la "Grande Delusione" millerita del 22 ottobre 1844. Miller aveva indicato come data per la fine del mondo il 22 ottobre del 1844. Nell'imminenza di tale data molti milleriti avevano distribuito i loro beni ai poveri, rimandato matrimoni e interrotto cure mediche. Quando alla fatidica data non accadde nulla di rilevante, furono ridicolizzati. (Massimo Introvigne, *Mille e non più mille*, Gribaudi Editore, Milano 1995, p. 105)

Malgrado ciò il millenarismo avventista si espanse; si disse che si era attesa la cosa sbagliata per la data giusta, qualcosa era comunque accaduto nel regno invisibile, in Cielo. Gesù era entrato nella parte più santa del Santuario celeste (è il caso degli avventisti del Settimo Giorno). Altri hanno considerato tale data sbagliata e con l'ausilio della numerologia e lo studio delle sacre scritture stabilirono un'altra data (è il caso dei Testimoni di Geova che continuano a spostare la data della fine del mondo).

Secondo Festinger se la previsione profetica fallisce, il gruppo, nella maggioranza dei casi, si rafforza per superare la situazione di dissonanza. Gli sforzi proselitistici si moltiplicano: se un maggior numero di persone possono essere persuase che il sistema di credenze è corretto, questo confermerà la veridicità della mia visione del mondo.

Un discorso identico è avvenuto anche nella setta Heaven's Gate (la setta presente su Internet i cui adepti si suicidarono durante il passaggio della cometa Hale-Bopp) Si nota una continua negazione della realtà: quando la compagna di Applewhite morì per cancro, si comunicò agli adepti che questo era avvenuto perché il suo corpo umano non poteva reggere il potenziale superiore di un'anima extraterrestre. Non si vuole accettare la condizione di esseri umani, con le proprie debolezze. Non si accetta di essere fatti ad immagine di Dio, ma si vuole essere Dio. Si presenta così un aut-aut, o tu trascendi la tua condizione umana o tanto vale morire, la vita "normale" è senza significato, gli "uomini normali" sono solo dei "vegetali". Come se esistessero degli uomini normalizzati, forse esistono solo nelle sette e nei gruppi ideologici.

Quanto detto finora vale anche per il New Age. Se il mondo esterno ci dice che la nuova era non sta arrivando, ecco che allora intervengono i nostri fratelli maggiori (esseri spirituali contattati per via medianica) che, forti della loro saggezza e della loro visione più acuta, ci garantiscono che tutto sta andando per il meglio e che presto la nuova era sarà una realtà. Per questo sembrerebbe che, una volta venuta meno la fede nel channelling (termine usato per definire i contatti con spiriti evoluti), il New Age non potesse fare altro che declinare. Ma i

New Agers stanno rielaborando (come fecero i Milleriti) il tutto e stanno entrando in una fase "microcarismatica", o "micromillennarista". Il New Age non viene per l'umanità, ma per te, singolarmente, se ti impegni...

Si potrebbe concludere, per il momento, dicendo che le sette, come ogni altro sistema complesso, una volta "costruiti" tendono alla stabilità. Per questo all'insorgere di una qualsiasi perturbazione si autoregolano attraverso un complesso sistema di feedback negativo. In altre parole l'introduzione di una variabile che dovrebbe apportare incertezza e confusione produce all'interno del sistema una reazione, che ne determina al contrario il rafforzamento, cioè il ristabilimento dell'equilibrio iniziale, il ritorno all'omeostasi. Questo fenomeno è conosciuto come autoorganizzazione o autopoiesi dei sistemi umani, in altre parole come "la tendenza di ogni sistema a difendersi dall'introduzione di cambiamenti nella propria organizzazione o nelle proprie regole. L'esperienza insegna che anche — o precisamente — in presenza di disturbi di grande entità i sistemi tendono ad applicare la controproducente ricetta che prescrive "quantità maggiori dello stesso rimedio", e quindi inevitabilmente in misura sempre maggiore la stessa problematica." (Paul Watzlawick, *Il codice del Barone di Münchhausen*, Feltrinelli, Milano 1989, p. 128)

Ciò vuol dire che il sistema tende al mantenimento della costanza interna grazie anche al controllo dell'informazione, riducendo cioè qualsiasi perturbazione prodotta dall'introduzione di informazioni nuove e discordanti (retroazione negativa).

Esistono alcuni esperimenti scientifici che dimostrano quanto possono essere coriacee le "visioni del mondo" una volta che sono state create attraverso una esperienza sufficientemente convincente.

È il caso degli esperimenti del professor Alex Bavelas eseguiti alla Stanford University.

Uno di questi consisteva nel porre il soggetto di fronte a una serie di coppie di numeri e nel dirgli di verificare se i due numeri si accordavano tra loro.

Il soggetto credeva di scoprire in base ad esperimenti di prova ed errore le regole del gioco, mentre in realtà lo sperimentatore indicava che le risposte erano esatte o sbagliate in base a una scaletta preconstituita che prevedeva una frequenza maggiore di risposte giuste man mano che l'esperimento procedeva.

In questo modo il soggetto perveniva alla creazione di un ordine logico laddove esisteva solo il caos.

Si riscontrò inoltre, che, dopo la spiegazione del gioco, alcuni soggetti non volevano abbandonare la pseudo-soluzione tanto faticosamente raggiunta, in quanto convinti di aver trovato una regolarità nascosta agli occhi dello sperimentatore.

L'esperimento sembra dimostrare che "una volta giunti a una soluzione per il successo della quale abbiamo pagato un prezzo piuttosto caro in termini di angoscia e aspettative, investiamo così tanto in questa soluzione che preferiremmo deformare la realtà per adattarla alla nostra soluzione piuttosto che sacrificare la soluzione a favore di quanto non può essere ragionevolmente ignorato." (Paul Watzlawick, *La realtà della realtà*, Astrolabio, 1976 Roma, p. 57)

Questo comporta una cecità localizzata (un nuovo termine che potremmo usare per sostituire quello di dissonanza cognitiva).

In effetti i paradossi e le ingiustizie presenti nei gruppi totalitari non sono percepibili nel campo visivo dell'adepto e non potrebbe essere altrimenti perché interpreta la realtà dell'ideologia in modo autoreferenziale, cioè rifacendosi all'ideologia stessa, si crea perciò un "punto cieco" e la tecnologia risulta essere senza macchia.

Provate ora a stare davanti allo schermo, chiudete l'occhio sinistro e fissate la stella con l'occhio destro. Ora muovetevi avanti o indietro. A un certo punto scoprirete che la macchia sparirà, di conseguenza secondo la prova dei vostri sensi essa <<non viene percepita affatto, né come presente, né come assente: qualsiasi cosa venga percepita, viene percepita come "priva di macchia">> (Heinz von Foerster, "Costruire una realtà", in Aa. Vv., *La realtà inventata*, Feltrinelli, Milano 1994, p. 38)

Le dinamiche di gruppo

Le dinamiche presenti nei gruppi settari hanno radici profonde nella storia evolutiva dell'uomo che ha dovuto costituire gruppi per poter garantire la sopravvivenza della specie:

"I membri di tali gruppi si disperdevano e si aggregavano secondo le condizioni ambientali, acquisendo metodi di riconoscimento e di affiliazione come di esclusione che divennero importanti per assicurare la giusta distribuzione della preda catturata e per prevenire l'intrusione di persone dall'esterno del gruppo operativo." (Michele C. del Re, *L'adesione al culto emergente: conversione e/o plagio*, in "La persuasione socialmente accettata, il plagio e il lavaggio del cervello", *Psichiatria e Territorio*, 1990, Forte dei Marmi (LU), p. 119)

Di conseguenza ogni membro del gruppo ha una tendenza intrinseca a:

1. classificare gli individui tra membri del gruppo e esterni e a promuovere una diffidenza verso questi ultimi sui quali è possibile proiettare i conflitti interni
2. legarsi al gruppo come fonte di supporto, ciò comporterebbe un condizionamento operativo già discusso sotto il nome di relief effect
3. Infine in virtù del necessario consenso comune per mantenere l'omeostasi del sistema l'individuo all'interno del gruppo tende a accettare la visione del mondo dominante ponendo in atto una serie di filtri cognitivi al fine di ignorare gli input contrastanti con tale visione del mondo (fenomeno della dissonanza cognitiva ricollegabile al meccanismo del relief effect).

A proposito della rilevanza della pressione del gruppo, si potrebbero citare alcuni studi di psicologia sociale.

Un esperimento particolarmente riuscito fu quello di Salomon Asch nel 1946.

L'esperimento veniva svolto su gruppi di 8 studenti universitari, ai quali venivano mostrate due tavole con delle linee disegnate sopra.

Ai volontari venne presentato come un semplice esperimento sulla percezione visiva. Si trattava di individuare sulla seconda tavola (dove erano disegnate tre linee di diversa lunghezza) la linea identica a quella disegnata sulla prima.

In realtà i ricercatori si erano precedentemente accordati con sette degli otto studenti affinché dessero risposte sbagliate.

Il risultato fu piuttosto sconcertante, il 36,8% dei soggetti era pronto ad andare contro l'evidenza dei suoi sensi pur di sottomettersi alla visione palesemente errata del gruppo.

Si notò che la percentuale variava a secondo del numero di persone che contraddicevano le risposte del soggetto. La presenza di un compagno che convalidasse le proprie percezioni era assai utile per non sottomettersi alle convinzioni del gruppo. In ogni caso era evidente l'imbarazzo e lo sconcerto e "i partecipanti mostrarono gradi diversi di disagio emotivo, che andavano dalla live angoscia a qualcosa di simile alla depersonalizzazione." (Paul Watzlawick, *La realtà della realtà*, Astrolabio, Roma 1976, p. 84)

In alcuni casi l'esperimento produsse un'alterazione della capacità percettiva e alcuni soggetti rimasero della convinzione che la maggioranza aveva ragione.

Scrive Watzlawick:

"Come Asch rivela, il fattore più spaventoso della resa cieca dei suoi soggetti è il desiderio profondo e radicato di essere in accordo con il gruppo [...] La premura di cederla propria indipendenza, di rinunciare all'evidenza dei propri sensi per poter avere la soddisfazione tranquillizzante nonostante la deformazione della realtà, di sentirsi in armonia con il gruppo, questa è la sostanza che alimenta demagoghi e dittatori" (Id., *Ibid.*, p. 85)

In effetti non esiste punizione più disumana che l'essere ignorato, colpevolizzato, abbandonato e cacciato dal gruppo.

A parte i casi in cui ci fu una vera e propria deformazione percettiva, coloro che si conformavano alla maggioranza lo facevano per lo più spinti dal bisogno di adeguarsi, per non sentirsi diversi e quindi con l'intento di sfuggire a un disagio emotivo. Questa posizione di compiacenza malgrado non corrisponda a una reale autopersuasione può essere il primo passo verso la conversione finale. Infatti alla base di questa prima fase di "compiacenza" sta l'intento di tutelare la propria immagine ed evitare il disagio, ma è proprio nel momento in cui l'individuo compie un atto simile credendo di essersi finalmente liberato dalla pressione del gruppo che cede una parte della sua indipendenza: sarà in seguito vincolato — secondo il principio di coerenza/impegno — alle posizioni prese in pubblico, finirà perciò col razionalizzare in qualche modo (per sfuggire nuovamente al disagio) la posizione sostenuta, visto che nessuno lo ha materialmente costretto. Non per niente è bene noto che per potenziare ancor di più la tecnica del "Piede nella porta" occorre far prendere per iscritto un particolare impegno e divulgarlo. Cialdini spiega che era questa la tecnica usata nel programma di rieducazione dei prigionieri di guerra in Cina (p. 64). I Cinesi procedevano per gradi: iniziavano con una richiesta minima, per esempio la dichiarazione: "Gli Stati Uniti non sono perfetti", dopo di ciò alzavano il tiro e chiedevano in che cosa precisamente non sono perfetti e il tutto veniva trascritto. Il prigioniero piano piano arrivava a fare una serie di affermazioni sempre più compromettenti che venivano trascritte e da lui firmate. Per risolvere lo stato di dissonanza cognitiva l'individuo operava una serie di razionalizzazioni che lo portavano spesso a ridefinire i propri pensieri e quindi a cambiare considerevolmente il suo atteggiamento nei confronti dell'America.

Un esperimento ancor interessante e al contempo terribile fu quello di Stanley Milgram, all'Università di Yale, nel 1963:

Ai volontari fu offerta una modica somma per partecipare all'esperimento. Vennero abbinati a coppie, con l'accordo che uno dei due dovesse partecipare in qualità di insegnante-correttore, mentre l'altro come allievo.

L'"insegnante" (il vero soggetto dell'esperimento) venne accompagnato in una stanza e posto al controllo di un pannello. Sul pannello si trovavano vari pulsanti, gli fu spiegato che ogni pulsante,

contraddistinto da un numero, somministrava una scarica elettrica. Si partiva da 15 fino a 450 volts. L'allievo veniva invece posto in una finta sedia elettrica nella stanza adiacente.

Fu spiegato che l'esperimento mirava alla valutazione degli effetti prodotti dalle punizioni sull'apprendimento, l'istruttore fu lasciato libero e poi istigato a punire gli allievi poco dotati, con scariche progressivamente sempre più forti. Nell'altra stanza l'allievo fingeva e urlava di dolore. "[...] i soggetti si dimostrarono notevolmente succubi e obbedienti alle richieste del ricercatore: per la precisione, il 62% di essi arrivarono a somministrare scariche elettriche teoricamente mortali" (Alessandro Usai, *I profili penali del condizionamento psichico*, Giuffrè Editore, p. 112)

È ancor più sorprendente il fatto che all'istruttore, prima di iniziare l'esperimento, fu fatta provare la scarica elettrica di 45 volts (che è già abbastanza dolorosa) perché potesse verificare l'efficacia delle punizioni che andava a somministrare.

Milgram cerca di spiegare il fenomeno in questi termini: "L'essenza dell'obbedienza consiste nel fatto che una persona giunge a vedere se stessa come strumento utile per portare avanti i desideri di un altro individuo e quindi non si considera più responsabili". (Stanley Milgram, *Obedience to Authority*, Harper & Row, New York (1974)

Ma questo non è l'unico esperimento sul tema. Un altro esperimento significativo fu effettuato presso un ospedale degli Stati Uniti e coinvolse 22 infermiere che ricevettero una telefonata da parte dello sperimentatore, il quale, spacciandosi come un medico dell'ospedale ordinò loro di somministrare 20 milligrammi di Astrogen a un malato (un dosaggio potenzialmente pericoloso). Il 95% delle infermiere adempirono alla richiesta (anche se furono fermate in tempo) malgrado il regolamento non prevedesse prescrizioni per telefono né era consentisse l'uso di quella medicina nel reparto. Inoltre le infermiere non avevano mai visto né sentito quel medico prima di allora. La cosa curiosa è che a una intervista fatta tempo prima ad altre infermiere era risultato che non si sarebbero mai sognate di fare una cosa simile.

Catarsi e regimi totalitari

Uno scritto di più di quarant'anni fa ci viene in aiuto nello studio dell'argomento di questo capitolo. L'opera si intitola *Battle for the mind*, scritto nel lontano 1957 da uno psichiatra, William Sargant (Sargant W., *Battle for the Mind*, Doubleday & Company, In. Garden City, New York 1957)

Sargant narra che durante la II guerra mondiale incontrò un neuropsichiatra, il Dr. Howard Fabing che lo invitò a leggere un testo dal titolo "Conditioned Reflexes and Psychiatry" consistente in una serie di conferenze che Pavlov diede nel '36 all'età di 86 anni. Questi scritti di Pavlov, compiuti nell'ultima parte della sua vita furono poco studiati fuori dalla Russia, ma in realtà le ricerche di Pavlov sulle neurosi sperimentali davano importanti contributi rispetto agli studi sui traumi di guerra.

Nelle sue ultime ricerche, Pavlov si mise a comparare i risultati degli studi sugli animali con i disturbi osservati negli umani.

In effetti, la II guerra mondiale fu l'occasione per lo studio di innumerevoli casi di breakdown psichici in seguito a esperienze traumatiche.

Durante la guerra per curare i militari si faceva uso della regressione e della abreazione del trauma facilitando il procedimento con l'utilizzo di particolari droghe. I miglioramenti riscontrati con questo metodo venivano attribuiti alla catarsi, ma ancor più interessante fu la scoperta che non aveva alcuna importanza la rievocazione di un evento reale, in altre parole il terapeuta poteva suggerire il ricordo di un evento mai accaduto e il semplice riviverlo con la conseguente scarica emotiva provocava la remissione dei sintomi. L'importante era indurre e far rivivere intensamente rabbia, paura o panico in un crescendo che poteva concludersi con l'improvviso collasso emotivo e il conseguente sollievo del paziente (p. 24).

L'anello di congiunzione fra gli studi di Pavlov, le tecniche abreative e il presunto brain-washing dei culti moderni, Sargant lo trova negli scritti di John Wesley. In effetti come narra Wesley nel John Wesley's Journal (1739-40) la predica, similmente alle suggestioni del terapeuta creava negli astanti una condizione particolarmente carica emotivamente: essi dovevano scegliere tra la dannazione eterna e il paradiso (p. 25). Sull'onda di queste letture Sargant negli anni '47-'48 segue e studia diverse tecniche usate nei revival.

Pavlov

Veniamo ora al chiarimento di alcuni esperimenti prodotti da Pavlov.

Pavlov individuava 4 temperamenti base nei cani (che si potevano liberamente combinarsi dando vita a temperamenti misti) simili a quelli individuati da Ippocrate:

1. Colerico ("strong excitatory")
2. Sanguigno ("Lively")

Questi primi due, di fronte a uno stress risponderebbero con aggressività ma il sanguigno risulterà più controllato ed equilibrato.

3. Flemmatico ("Phlegmatic")
4. Melanconico ("Melanchonic")
(p. 32)

Il flemmatico e il melanconico rispondevano passivamente, ma il melanconico dimostrava grandi difficoltà a far fronte a delle situazioni angoscianti e viene paralizzato dalla paura.

Tutti i 4 tipi secondo Pavlov possono essere portati a raggiungere un cambiamento drammatico della personalità.

Il nervous-breakdown con la conseguente scarica abreativa sembrava avere una funzione protettiva per il sistema nervoso.

Pavlov poteva creare una "rupture in higher nervous activity" con 4 tipi di stress:

1. Aumentando l'intensità del segnale a cui il cane era condizionato (per esempio aumentando la scarica elettrica)
2. Prolungando il periodo tra lo stimolo condizionato e la somministrazione del cibo o della scarica elettrica per accrescere la tensione e l'incertezza

3. Confondendo i segnali di condizionamento positivo e negativi (tale pratica si avvicina al doppio legame)

4. Debilitazione fisica

Ora è curioso notare che le ricerche di Pavlov hanno sicuramente influenzato le tecniche usate in Russia e in Cina con i prigionieri (p. 31). E in effetti Pavlov notò che il nuovo pattern di comportamento indotto dallo stress poteva persistere anche per lungo tempo, in particolare se il cane faceva parte della tipologia caratteriale 2 e 3.

Pavlov individuò tre stadi progressivi verso il nervous-breakdown (p. 38):

1. Equivalent-phase nella quale si risponde in maniera simile a tutti gli stimoli
2. Paradoxical-phase durante la quale gli stimoli di lieve entità producono risposte più forti di quelle di forte entità (per esempio quando ci si arrabbia per un non nulla)
3. Ultraparadoxical phase. In questa fase c'è un cambio drastico nel cambiamento, potremmo definirlo una inversione di polarità, il cane si affeziona a colui che prima odiava.

Durante le fasi 2 e 3 il cane deve passare attraverso periodi di estrema eccitazione, terrore, rabbia, spaesamento, confusione e il grado di suggestionabilità cresce (p.39), tutto ciò ricorda in qualche misura la produzione degli stati ipnoidi descritti da Breuer.

Breuer nelle sue considerazioni teoriche in Studi sull'isteria spiega come l'eliminazione dell'eccesso di eccitamento è un bisogno dell'organismo che tende a mantenere costante l'eccitamento intracerebrale. Solitamente l'eccitamento può fluire in vari modi tra cui la scarica motoria, ma nella posizione ortostatica in ipnosi o quando è impossibile l'uscita fuori dal campo ciò risulta impossibile.

Breuer porta l'esempio dell'impianto elettrico la cui tensione superasse la soglia di tolleranza, in tal caso si correrebbe un serio pericolo di cortocircuito. La terapia catartica dovrebbe il suo potere terapeutico alla parola, unico modo ormai perché l'eccitazione traumatica possa defluire e articolarsi, se tale via è preclusa, questa eccitazione si può convertire in sintomo psicosomatico.

In breve la conclusione di Sargant e Pavlov: I cani come gli esseri umani hanno una crisi quando il loro sistema neuronale non riesce a fronteggiare una situazione di stress (p. 40).

Nevrosi di guerra

Sargant riscontra anche nei soldati di guerra il passaggio attraverso le fasi descritte da Pavlov durante il trauma e durante la tecnica abreativa. In genere lo stress continuato (fase 2) determinava una "emotional exhaustion" (fase 3) (p. 49)

Sargant commenta questi dati considerando che alcune tecniche di conversione religiosa possono determinare lo stesso grado di tensione emotiva della battaglia.

Nella tecnica abreativa è di capitale importanza un ricordo vivido, non solo a livello intellettuale: ciò che importa è il vissuto emotivo che deve tornare nella sua drammaticità. Grinker e Spiegel chiamarono narchosynthesis (nel '42) il trattamento abreativo con l'uso di droghe (come i barbiturici).(p. 66)

Lo shock rivissuto poteva portare il soldato molto rapidamente a un collasso emotivo, egli giaceva senza muoversi per più o meno un minuto per poi riprendersi e affermare che i suoi sintomi erano spariti, come se il condizionamento e il pattern patologico di comportamento fossero stati definitivamente cancellati (pp. 67-68). Dal canto suo Sargant nota come sia necessario che il soldato nel rivivere l'incidente raggiunga quella che Pavlov definiva la Transmarginal phase.

Il meccanismo è molto semplice, in pratica secondo Sargant quando il cervello è stimolato oltre i limiti delle sue capacità di sostenere lo stress sopravviene una inibizione protettiva simile allo stupore catatonico. Può capitare che durante questa fase i precedenti patterns di comportamento vengano soppressi o si invertano nel loro contrario oppure se ne possono suggerire deliberatamente dei nuovi. Infatti, in simili condizioni di stress emotivo il soggetto è particolarmente suggestionabile (p. 76)

La catarsi nella religione

Sargant prende in particolare attenzione i casi di estasi e di guarigione scritti da Wesley comparandoli con i casi descritti da Grinker e Spiegel a proposito del trattamento di neurosi da guerra nel Nord Africa del 1942 (p. 93).

Trova delle similarità particolarmente marcate: la tensione cresce fino a raggiungere livelli abnormali al culmine dei quali il soggetto collassa. Quando si riprende dice di essere guarito e sembra che abbia profondamente cambiato la sua visione del mondo.

Dunque si può concludere che per il buon fine della predica occorre fare appello alle emozioni piuttosto che all'intelletto. Il predicatore accresce l'emotività e il senso di colpa, dipinge la miseria e il peccato e rappresenta con immagini particolarmente vivide l'inferno a cui sono destinati i peccatori. Sembrerebbe perciò che, sia necessario un vero e proprio assalto emotivo per cancellare i precedenti pattern di comportamento, anche se, alla fine è necessario offrire una via di fuga, una salvezza per uscire rigenerati da questo stress mentale sapientemente indotto. È questo ciò che accadrebbe anche nel brainwashing politico: una nuova via di salvezza (la conversione) deve essere offerta dopo la paura, la rabbia, l'umiliazione, etc...

Per riassumere: Il predicatore procede in questo modo: da una parte la sua accalorata predica dipinge le pene dell'inferno che attendono i peccatori. Il primo passo consiste nel far sentire l'inadeguatezza della propria condizione, far leva sul senso di colpa, far intendere loro quanto lontani siano dallo stato ideale, quanto siano miserabili, la tensione risultante (il disagio promosso per distonia) viene deliberatamente accresciuta fino al collasso emotivo; poi il predicatore fa appello alla necessità di conversione e da una via di uscita e spesso si verificano tremori, grida, convulsioni, attacchi epilettici, quasi come se il cervello degli astanti scaricasse la tensione accumulata durante tutta la predica. L'adepto può cadere a terra e giacere per lungo tempo. Dopo la crisi si verifica perciò una grande calma, si tratta di fenomeni descritti anche da William James in *The Varieties of Religious Experience*.

Il semplice fatto di essere coinvolti emotivamente aumenta notevolmente la possibilità di essere convertiti, secondo Sargant in definitiva non ha importanza se il coinvolgimento è positivo o negativo. Uno stato "carico" emotivamente accresce in ogni caso la suggestionabilità.

Paradossalmente il tentativo di resistere e lo stress prodotto possono accelerare la resa, l'unica cosa possibile è non essere emotivamente coinvolti cosa che in alcuni casi risulta assai ardua.

Anche nei riti di iniziazione la catarsi gioca un ruolo di primo piano. Solitamente è particolarmente accentuata la segretezza, la necessità di superare la prova pena la dannazione, la morte e la rinascita.. Il rituale viene eseguito allontanando il neofita dal gruppo e costringendolo in una nuova e sconvolgente situazione, spesso sono implicate denutrizione, fatica fisica, prove di coraggio, scarnificazione, circoncisione, etc. Gli stimoli eccessivi portano il giovane a un collasso emotivo e a un'accresciuta suggestionabilità. Dopo aver depotenziato i precedenti pattern di comportamento si passa al ricondizionamento con l'annuncio salvifico.

Molte delle tecniche in uso presso i movimenti religiosi servono per depotenziare le strutture coscienti attraverso la confusione. In effetti per determinare una accresciuta suggestionabilità si può procedere seguendo due metodi apparentemente opposti, il primo è la riduzione degli stimoli sensoriali per lungo tempo, per esempio tramite meditazione, l'altro metodo opera per sovraccarico della mente cosciente.

Il cane di Pavlov e il doppio legame

Come già descritto, Pavlov fu in grado di produrre delle “nevrosi sperimentali” su dei cani. Facciamo ora un esempio di uno degli esperimenti.

Si comincia con l'addestrare il cane a distinguere fra un elisse e un cerchio per poi rendere queste due figure sempre più simili sino a rendere impossibile il compito assegnato. A quel punto dopo vari tentativi falliti il cane manifesta dei sintomi psicotici.

Ciò accade perché il cane continua a credere di trovarsi all'interno di un contesto di discriminazione mentre il contesto di riferimento è cambiato, ora non è possibile più discernere alcunché. Il cane — rimanendo entro questa cornice teorica tenta di inventare nuovi stratagemmi (nuove punteggiature) al fine di trovare una differenza fra le due figure geometriche, cerca invano di mettere in atto un cambiamento di tipo I che lo porta a una escalation psicotica. Se invece formulasse un insight del tipo: “il contesto di apprendimento è cambiato”, potrebbe scegliere altri comportamenti al di fuori del precedente schema, potrebbe per esempio mordere lo sperimentatore oppure farsi un pisolino. La creazione di un sistema di punteggiatura alternativo è frutto di un cambiamento di tipo II.

Ora vediamo come sia simile il trattamento imposto ai prigionieri di guerra e come per loro sia impossibile sfuggire alle premesse epistemologiche del sistema tanto che alla fine saranno costretti a cambiare volenti o nolenti.

Regimi totalitari

Come dicevo all'inizio le ricerche di Pavlov hanno sicuramente influenzato le tecniche usate in Russia e in Cina con i prigionieri, in particolare per quanto riguarda le confessioni e il processo di conversione.

Negli interrogatori per strappare una confessione vengono creati ad arte sentimenti di ansietà e colpa. Occorre porre l'interrogato in uno stato di conflitto mentale disturbando in tal modo il suo giudizio (Id. *ibid.*, p. 185)

La prima fase di destrutturazione consiste nel distacco dal proprio ambiente e nella reclusione in una piccola cella insieme a prigionieri già convertiti che iniziano ad aggredirlo ordinandogli di pentirsi, di riconoscere i suoi crimini e di confessare tutto al governo (Lifton R. J., *Thought reform and the psychology of totalism*, Norton Library, New York, 1963, p. 20). Il recluso viene anche minacciato con frasi del tipo "Il Governo ha tutte le prove e il governo non sbaglia mai!".

Tutto ciò crea a dir poco uno shock e uno stato di confusione nel prigioniero che in seguito al depotenziamento degli abituali schemi di riferimento avvia una ricerca interiore: "che cosa posso avere mai fatto".

Dopo diverse ore di questo trattamento il prigioniero viene portato dinanzi al giudice che lo accusa di atti eversivi e di spionaggio. Alla dichiarazione di innocenza del recluso, il giudice risponde che ha in mano già tutte le prove e che se confessa il suo caso può essere risolto in breve tempo. Se dopo alcune ore di interrogazione il prigioniero non fa alcuna confessione interessante viene rispedito in cella a meditarci su. Nella cella si ritroverà di fronte di nuovo ai suoi "compagni" che continueranno ad accusarlo. Viene inoltre sottoposto a condizioni umilianti e defatiganti (mancanza di sonno, di privacy, di igiene, può inoltre venire ammanettato alle caviglie e con le mani dietro la schiena e in tal modo diventa completamente dipendente dai carcerieri, tutto ciò crea una certa regressione).

Entro breve, in seguito a questa coercizione (punizioni fisiche) combinata con l'esortazione interiore (si fa leva sul senso di colpa dicendogli frasi del tipo: "tira fuori tutto il tuo male, diventa una persona morale") il prigioniero desidera soltanto porre fine a questo stato di tensione e degradazione e comincia a inventare false confessioni costruite su alcuni ricordi, in taluni casi comincia a perdere il contatto fra fantasia e realtà (si verificano dei veri e propri stati alterati di coscienza o deliri psicotici). Ogni sua affermazione viene trascritta e poi deve firmarla (ciò contribuirà in seguito a definire una situazione di dissonanza cognitiva).

In ogni caso non ha via di uscita, se continua a proclamare la sua innocenza verrà comunque punito, si tratta di una vera e propria situazione di doppio legame: "Riconosci i tuoi crimini e dì la verità" ma in effetti se dici la verità affermando la tua innocenza ciò vuol soltanto dire che sei ancora indietro nel tuo processo di "guarigione" e hai ancora alcune resistenze da superare.

A un certo punto si ha un vero e proprio breakdown emotivo e il prigioniero si sente in completa balia degli aguzzini, vuole soltanto farli contenti e attende di essere diretto dalla loro volontà. In questa situazione la suggestionabilità si accresce notevolmente e si può persuadere l'interrogato fino a far vacillare l'esattezza delle sue credenze. Lo stato di confusione cresce e con il passare del tempo il prigioniero va incontro agli specifici bisogni degli aguzzini dicendo loro ciò che effettivamente vogliono che dica (in qualche modo sta giocando un ruolo, anzi ha aderito e accettato il ruolo suggerito), finirà anche per accusare altre persone riducendo in tal modo ai livelli minimi la sua autostima e considerandosi ancor più indegno e meritevole di punizione. In effetti in stati di enorme tensione e confusione si tende ad perdere il controllo e ad accettare la prima cosa, il primo dato stabile capace di alleviare tale tensione dando senso tra l'altro alle forti sensazioni di colpa indotte, anche se questo dice "Tu sei un criminale, confessa!"

Ne parla anche il grande scrittore Vladimir Bukovskij, che in questo senso ha sicuramente una lunga esperienza: "[...] la prova più difficile te la fanno quando sei malato, quando sei stanco, quando soprattutto hai bisogno d'un attimo di respiro. Ed è a questopunto che ti prendono e ti danno la mazzata! Proprio in questo momento il compare, il pescatore di anime umane o l'educatore, ti tira fuori, intontito, dal sotterraneo, per un colloqui." (Vladimir Bukovskij, *Il vento va, e poi ritorna*, Feltrinelli, 1978 Milano, p. 26)

Lifton riporta un esempio di come il giudice possa dirigere l'imputato:

"Quando ti chiede quante informazioni segrete hai passato a quel individuo, tu rispondi un numero a caso nel tentativo di soddisfarlo. Se egli ti chiede "Solo queste?", tu rispondi, "No, ce ne sono delle altre." Se egli dice "un centinaio", tu rispondi "Un centinaio"...." (Id. ibid., p. 23)

La regola generale è che la debilitazione dell'incarcerato deve continuare finché egli non da segni di cedimento a quel punto occorre mostrarsi amichevoli e consigliare la confessione per il suo bene.

Il prigioniero che in quel momento ha un disperato bisogno di un contatto umano si affida incondizionatamente al suo — spesso nuovo — carceriere e desidera farlo contento con una confessione ancor più completa delle sue malefatte. Può persino capitare che — una volta raggiunta la ultraparadoxical phase — i carcerati provino simpatia per i loro aguzzini e che si convertano al nuovo credo (identificazione con l'aggressore). E in effetti dopo un certo livello di abuso la persone per potersi spiegare la situazione cominciano a pensare di meritarselo e lo fanno anche per poter sfuggire alla situazione di stress che deriva dal porsi in posizione di sfida (posizione simmetrica) nei confronti del proprio carceriere.

Nella seconda fase dunque, al momento della crisi emotiva gli aguzzini devono essere benevoli e condurre il prigioniero a rivedere con occhio "critico" l'esperienza passata filocapitalista, si passa perciò al periodo di riabilitazione durante il quale sempre attraverso un sistema di premi/punizioni imparerà a vedere la realtà dal punto di vista del popolo, del bene comune attraverso una serie di gruppi maratona dove occorre criticare aspramente la "vecchia identità" e le presunte malefatte passate. Si passa dunque alla fase di rinascita durante la quale il carcerato può arrivare a scindere le emozioni negative nei confronti del governo e proiettarle sul mondo capitalista e su coloro che prima erano suoi amici. Si tratta della morte della spia reazionaria (questa personalità fittizia che il carcerato su istigazione degli aguzzini ha contribuito a creare) e la nascita del nuovo uomo passato attraverso la rieducazione. La coesistenza di queste due personalità continuerà anche al momento dell'uscita dalla prigione ed è quel fenomeno che gli esperti di exit counseling da gruppi settari chiamano floating una passaggio dall'identità di culto a quella pre-cultista più volte durante anche la stessa giornata.

Ipnosi, lavaggio del cervello e destrutturazione dell'attività pianificatrice

George Miller, Eugene Galanter, Karl Pribram, nell'opera *Piani e struttura del comportamento* descrivono l'attività pianificatrice dell'uomo secondo degli schemi d'azione che possono essere scomposti e analizzati a più livelli come il linguaggio:

"Questo tipo di organizzazione del comportamento è senza dubbio più evidente nel comportamento verbale umano. I fonemi individuali sono organizzati in morfemi, i morfemi vengono uniti per formare i sintagmi (phrases), questi in sequenza appropriata formano una frase (sentence), e una stringa di frasi forma l'enunciato (utterance). La completa descrizione dell'enunciato implica tutti questi livelli." (George A. Miller, Eugene Galanter, Karl H. Pribram, *Piani e struttura del comportamento* Franco Angeli Editore, 1973 Milano, p. 29)

Secondo gli autori l'uomo crea una "organizzazione gerarchica del comportamento" e un Piano è l'equivalente di un programma di un calcolatore capace di determinare una particolare strategia d'azione: "Un Piano è ogni processo gerarchico nell'organismo che può controllare l'ordine in cui deve essere eseguita una serie di operazioni." (Id., Ibid., p. 32)

L'uomo non potrebbe neanche alzarsi dal letto senza piani cioè senza una serie di schemi comportamentali. Infatti i Piani sono inerenti alla conoscenza normativa e pragmatica della vita quotidiana che mi permettono di orientarmi nel mondo attraverso una serie di routines che si sono cristallizzate grazie alla ripetizione. Una volta "cablati" questi schemi di comportamento possono essere riprodotti senza lo sforzo cognitivo originario.

Nell'ipnosi si pone proprio questa questione, come fare in modo che una persona smetta di fare i propri Piani e accetti di eseguire il Piano suggerito dall'ipnotista.

Secondo gli autori in ipnosi avviene qualcosa di simile al sonno profondo: il soggetto elimina il proprio linguaggio interno col quale elabora normalmente i suoi Piani d'azione e a questo subentra la voce dell'ipnotizzatore.

Gli autori per avvalorare la loro tesi riportano le descrizioni di Weitzenhoffer circa l'incapacità o la difficoltà a parlare dei soggetti in trance profonda (p. 130).

Per far smettere a una persona di elaborare Piani occorre impegnarla su argomenti particolarmente noiosi o insignificanti come la concentrazione continuata su un punto luminoso, oppure si possono dare una serie di istruzioni particolarmente difficili e in contraddizione fra loro per indurre uno stato di confusione. Sovraccaricando il sistema cognitivo, l'ipnotista riesce a interrompere la capacità del soggetto di pianificare adeguatamente e quindi può suggerire una serie di istruzioni che vengono accettate come rimedio allo stato confusionale (p. 125). È curioso il fatto che il Piano sostitutivo deve essere presentato al soggetto come se fosse suo, come se stesse nascendo autonomamente al suo interno; in altre parole non deve essere percepito come una imposizione inculcata dall'operatore (p. 125).

Questi concetti vengono applicati anche nel lavaggio del cervello:

"Il primo passo dovrebbe presumibilmente essere quello di far smettere alla persona di far Piani da solo. Ciò si può realizzare frustrando deliberatamente ogni Piano fatto autonomamente che tenti di eseguire, anche quelli rivolti alle sue funzioni corporee più personali. L'obiettivo è fargli credere che possono essere eseguiti solo i Piani che originano da chi li tiene prigioniero. Gli si può assegnare il compito di confessare, ma senza dargli la più vaga idea di ciò che deve confessare. Qualunque cosa confessi sarà errata o insufficiente.." (p. 132)

Caratteristiche di una struttura totalitaria

Lifton nel suo studio (Lifton R. J., *Thought reform and the psychology of totalism*, Norton Library, New York, 1963, pp.420-434) ha individuato otto caratteristiche che dovrebbero essere presenti in di un sistema totalitario:

1. Controllo dell'ambiente

È essenziale il controllo del comportamento. L'ideologia totalitaria deve permeare ogni realtà, il suddito non può essere mai lasciato solo, egli deve trovare continuamente modo di imbattersi nel potere e nella dottrina onniscente del Governo.

I flussi comunicativi provenienti dall'esterno vengono regolarmente censurati e alterati e al contempo viene lasciato ampio spazio alla propaganda di regime.

Le comunicazioni tra individui vanno regolate; lo scopo finale è giungere al controllo dei sentimenti delle convinzioni e in genere della vita interiore del suddito di modo che le controargomentazioni vengano sedate sul nascere.

Per quanto riguarda i prigionieri nelle carceri cinesi il controllo dell'ambiente e del carcerato è evidente e totale. Tramite confessioni e autocritiche in gruppo si richiede la fusione con l'ambiente circostante. Il carcerato sotto continue pressioni non riesce più mantenere quel distacco che gli consentirebbe di passare relativamente "indenne".

Attraverso il sistema di punizioni e premi impara anche a rispondere correttamente alle aspettative degli aguzzini, d'altronde non ha altra via di uscita se non adattarsi all'ambiente ostile. Sviluppa dunque un'attenzione responsiva ed impara a cogliere ogni segnale verbale e non verbale per andare incontro alle richieste degli aguzzini e anticipare le pressioni dell'ambiente. In altre parole impara a seguire la corrente piuttosto che contrapporsi ad essa. Quando sarà pronto potrà partecipare attivamente nella conversione e manipolazione dei novellini, e questa azione insieme alle false autoaccuse estorte è una mossa fondamentale nel processo di rieducazione e indottrinamento.

2. Richiesta di purezza

Nel movimento totalitario sono presenti grosse pressioni sul piano morale.

Il mondo viene diviso in assolutamente buoni e assolutamente cattivi. Ma la perfezione assoluta così come immaginata e richiesta dallo Stato è in realtà impossibile. Se il futuro radioso tarda ad arrivare occorre rafforzare il controllo ed eliminare il marcio. Qualunque cosa fatta in nome della purezza è alla fine morale.

3. Manipolazione mistica.

Un'aurea mistica circonda il Partito il quale è detentore di una verità assoluta. il quale in virtù del suo potere e prospettando scopi irraggiungibili mantiene un senso di colpa esistenziale nel suddito e una vulnerabilità che può essere manipolata agevolmente.

L'onniscienza dei vertici organizzativi e del leader non è meno evidente quando in virtù della loro benevolenza desiderano perdonare il peccatore redento.

"L'individuo dunque finisce per applicare la stessa polarizzazione totalitaria fra bene e male anche ai suoi giudizi e al suo carattere: tende a impregnare certi aspetti di se stesso di eccessiva virtù, e a condannare ancor più eccessivamente altre caratteristiche personali [...] Deve guardare alle sue impurità come se originassero da influenze esterne [...] In tal modo, la tendenza psicologica universale verso la "proiezione" è alimentata e istituzionalizzata..." (p. 425)

4. Culto della confessione

In stretta realzione con la domanda di purezza troviamo il culto della confessione che presume una resa del proprio io e una fusione con l'ambiente circostante.

Non c'è nulla che possa restare nascosto al Governo, anche i pensieri e le emozioni più riposte.

Nell'istituzione totalitaria la confessione, piuttosto che funzionare come sollievo viene usata come mezzo per manipolare il "peccatore".

5. La scienza sacra

La dottrina del Partito acquisisce la sembianza di una scienza sacra. Le opinioni contrarie non solo sono criminali ma sono anche pazzesche perché non scientifiche.

6. Linguaggio ideologicamente connotato

Il linguaggio totalitario è basato su un gergo riduttivo, zeppo di luoghi comuni e frasi fatte ripetute fino alla noia.

7. Dottrina sopra la persona

L'ortodossia chiede che l'individuo si adatti alla dottrina.

In effetti la divisione manichea della realtà presume un solo e unico modo di pensiero e comportamento in accordo con un grande piano di salvezza che considera intrinsecamente cattivi tutti gli altri modi di essere. Mentre la propaganda altera l'interpretazione dei fatti presenti e passati il linguaggio interiorizzato serve per la costruzione di un certo modello del mondo che unitamente alla manipolazione della coscienza e della memoria (false confessioni, autocritica) dei prigionieri di guerra è efficace per la costruzione del nuovo sé.

8. La dispensa dell'esistenza

Il punto 7 ci porta direttamente all'ultima caratteristica del sistema totalitario: solo coloro che si accordano col modo giusto e naturale di vedere la vita possono avere diritto all'esistenza e essere riconosciuti come persone.

Tecniche in uso presso alcuni gruppi del potenziale umano

Veniamo ora ad alcuni esempi che ci illustreranno brevemente come la catarsi e le tecniche finora descritte rientrino nell'armamentario di alcune sette del potenziale umano.

Partiamo dal caso del L.D.P. (Life discoveries Principles). Uno dei primi corsi di questo gruppo si chiama Sales Dynamics (in italiano Comunicazione e Vendita) e viene svolto durante un fine settimana. Tra le tecniche in uso la più importante consiste in un esercizio di progressivo rilassamento con la seguente regressione a eventi traumatici che vengono abregiti.

Questo corso risulta propedeutico al successivo che è ancor più coinvolgente sul piano emotivo. Si chiama D.B.M. (Dynamic Business Management) e promette agli allievi di diventare Leader di se stessi, dell'affare (business) più importante, la propria vita.

Il corso dura 4 giorni full-time e si svolge in genere in un albergo. I partecipanti sono tenuti a sottostare a rigide norme di comportamento e viene scoraggiato l'istaurarsi di un qualsiasi rapporto di amicizia. Anche il permesso per andare in bagno deve essere richiesto, non c'è un attimo di privacy e i pranzi sono consumati a orari sfalsati.

Una volta che sono state individuate le aree problematiche di ciascun partecipante, l'istruttore chiama a uno a uno gli studenti chiedendo loro di partecipare a uno psicodramma durante il quale dovrebbero rappresentare davanti agli altri eventi e situazioni che condizionarono la loro vita e li fanno tuttora soffrire. Lo psicologo Maurizio Antonello racconta dei casi francamente agghiaccianti:

"1°. Una donna confessa di aver abortito. Viene denudata e posta in mezzo alla sala con una bambolina in mano. Nel contempo viene diffuso il suono del cuore che batte mentre una collaboratrice legge una poesia che parla di un bambino mai nato che si rivolge alla sua mancata mamma. In questa poesia egli descrive il suo aspetto, mentre una seconda collaboratrice posta dietro alla corsista — ne sottolinea le possibili somiglianze con la malcapitata.

2°. Un uomo dice di aver avuto relazioni con svariate donne e fatto l'amore di gruppo, nonché usato sostanze stupefacenti. Deriso, mortificato e offeso, egli inizia a raccontare bugie e si rifiuta di rispondere alle domande dell'istruttore. Questi perde la pazienza e lo prende a schiaffi.

3°. Una donna (farmacista) non riesce ad avere buoni rapporti con la madre. Viene fatta vestire da bambina e le vengono dati in mano dei giocattoli, quindi viene derisa e mortificata." (Maurizio Antonello, *Le psicose*, in "Sette e Religioni", Gris, Numero 7, Luglio-Settembre 1992 Bologna, p. 400)

Un altro gruppo che fa uso di tecniche catartiche e autoritarie si chiama EST (Erhard Standard Training). Il gruppo fu fondato — guarda caso — da un ex scienziato, un tale Werner Erhard che sarebbe poi lo pseudonimo di John Paul Rosenberg. Nei suoi seminari si possono ritrovare echi delle teorie Hubbardiane, per esempio i patterns comportamentali derivanti da traumi passati che finiscono col minare lo scopo fondamentale dell'individuo, sopravvivere. Uno degli slogan del movimento è "Tu se i Dio nel tuo Universo".

I corsi si svolgono durante i fine settimana e presentano un evidente controllo del comportamento dei partecipanti come nel caso del D.B.M. descritto poco fa.

Gli esercizi principali sono:

1. Esercizi meditativi che somigliano a una rielaborazione di procedimenti scientologici:

"Dopo che ci fu detto di chiudere gli occhi e di rilassarci, ricevemmo istruzioni per ritmare in un certo modo il nostro respiro; poi ci vennero impartiti, con garbata intonazione, una serie di comandi come i seguenti: «Localizzate uno spazio nel vostro piede destro.. Bene, grazie»; «Proiettatevi nello spazio!... Bene, grazie». E così via. Sul finire della giornata noi eravamo già entrati, immaginativamente, in almeno 35 di tali spazi particolari, fino al comando finale che fu quello di esplorare lo spazio in generale: «Impossessatevi del suo colore, sapore, durezza, ampiezza e forma!». Insomma, noi dovevamo, in altre parole, «raggiungere ed sperimentare» gli aspetti fisici di un regno mentale immaginario." (K. Garvey, *La mia esperienza in «est»*, in "Sette e Religioni", Gris, Numero 8, Ottobre-Dicembre 1992 Bologna, p. 500)

2. Processo paura.

Di volta in volta vengono chiamati sul palco cinque studenti che devono rimanere semplicemente davanti al gruppo: "Frattanto, il *Trainer* e il suo assistente comincia ad aggirarsi all'intorno con atteggiamento provocatorio, lanciando insulti e oscenità contro gli individui che sono sul palco. Quelli di loro che reagiscono in qualche maniera vengono trattati ancor più duramente.

I *Trainers* hanno ovviamente precise idee da inculcare con violenza dentro di noi. Prima fra tutte, questa: che i nostri «atti pietosi» devono essere messi in mostra davanti a tutti. Essi sottolineavano tutti gli aspetti della nostra condotta, specie quando qualcuno di noi dava segni di difficoltà emotive. [...] «Guardate, gente!» gridava il *Trainer*, «Guardate di che cosa è fatta la vostra umanità! Guardate voi stessi! Perché ciò è precisamente la condizione in cui i vostri atti vi hanno ridotto!

Questo «sacco di pelle» di cui voi tanto vi preoccupate e che voi tanto coccolate perché possa avere qualche «fottuto intralazzo» con un altro simile «sacco di pelle», ecco ciò che siete!».

Lo scenario vivente che noi avevamo davanti agli occhi e che il *Trainer* ci additava a sostegno delle sue affermazioni, era costituito da casi come i seguenti: una giovane donna, ridotta a uno stato quasi animale, che grugniva verso il gruppo, agitando le mani come fossero zampe; un uomo che piangeva per la paura, tremando in modo incontrollabile; alcune ragazze che si lamentavano singhiozzando, con i volti contorti in modo indescrivibile; un giovanotto che, con aria stupefatta, sembrava tentasse di sfuggire a quella realtà." (Id., *ibid.*, pp. 493-494)

Le tre fasi dell'indottrinamento

Concludiamo questo capitolo con un modello tratto dagli scritti di Clark e Hassan, che ci aiuterà a descrivere le tre fasi principali che portano alla conversione.

Queste tre fasi possono essere ricapitolate in:

1. Destutturazione
2. Cambiamento
3. Ristrutturazione

Queste tre fasi possono essere equiparabili alle tre fasi dei riti di passaggio.

In effetti, l'iniziazione tribale viene suddivisa da Arnold Van Gennep in tre fasi: la separazione, la reclusione e infine la gestazione dell'essere nuovo, questi tre momenti vengono definiti da Philippe-Emmanuel Rausis come: "rottura, per il momento di distacco dall'ambiente familiare, chiusura per il periodo di formazione in segreto; investitura per l'ultima fase nella quale l'iniziato si vede investito di un ruolo preciso nel quadro della sua comunità." [Philippe-Emmanuel, Rausis, *L'iniziazione*, op. cit., p. 53)

Scrive Di Fiorino: "Nella periodizzazione operata da Clark (1981) il primo stadio consiste nel controllo della motivazione e nel tipico processo di spoliamento. [...] La seconda fase prevede il controllo della reazione, il training e l'identificazione. L'adepto viene sollecitato ad adottare le idee, le pratiche e i comportamenti approvati dal "nuovo culto".

La terza tappa è quella del controllo normativo e del rinascere del nuovo "sé", [...] L'individuo ha così acquisito un nuovo sé, sostenuto da una nuova visione del mondo, uno speciale linguaggio, ruolo, attività, norme e relazioni sociali." (Mario Di Fiorino, *L'illusione comunitaria*, Moretti & Vitali, Giugno 1998, p. 58)

Nella prima fase vengono in aiuto l'utilizzo di tecniche per l'induzione di stati di coscienza alterati. È ben noto infatti che tali stati contribuiscono notevolmente alla destabilizzazione e alla destrutturazione delle strutture coscienti e dei modelli del mondo dell'adepto che, per comprendere la natura delle esperienze insolite e sconcertanti che sta sperimentando deve necessariamente affidarsi alle spiegazioni del culto religioso. Potremmo paragonarli a quelle che Franz Alexander (1956) chiamava "esperienze emozionali correttive" tramite le quali si può avviare agevolmente la fase di costruzione di una nuova visione del mondo.

Il tentativo di produrre esperienze mistiche è un elemento importante per la coesione del gruppo carismatico che aspira alla realizzazione spirituale promessa dal leader e fuggacemente intravista

durante gli esercizi proposti dal culto. Si può verificare inoltre una certa assuefazione nei confronti di queste tecniche che comportano nella maggioranza dei casi una temporanea alleviazione del disagio. (Marc Galanter, *Culti*, SugarCo Edizioni, 1989 Carnago (VA), p. 110).

Tra l'altro le pratiche che mirano ad allargare lo stato di coscienza ordinario o a far esperire stati di coscienza alternativi, possono determinare l'insorgere di un nuovo paradigma cognitivo.

In seguito a una prima destrutturazione dello stato di coscienza (catarsi) si verifica una ristrutturazione e una riorganizzazione secondo una nuova configurazione gestaltica.

Poiché ad ogni stato di coscienza corrispondono diverse configurazioni della realtà, tali pratiche possono determinare una esperienza del mondo completamente diversa alla precedente (la realtà viene strutturata nell'atto conoscitivo).

Questo è ciò che avviene nell'ipnosi le cui fasi possono essere schematicamente rappresentate in:

1. Fissazione dell'attenzione
2. Depotenziamento degli abituali schemi di riferimento e sistemi di credenze
3. Ricerca inconscia
4. Processo inconscio
5. Risposta ipnotica

(Milton H. Erickson, Ernest L. Rossi, *Ipnoterapia*, Astrolabio, Roma 1982, p. 20)

Se noi abbassiamo i meccanismi di difesa e disorientiamo l'adepto con tecniche di confusione i suoi schemi di riferimento precedenti verranno conseguentemente depotenziati. Anche la fusione col gruppo, le confessioni, la perdita della privacy comportano una prima fase di destrutturazione e confusione con gli altri membri a cui dovrà seguire l'indottrinamento (il cambiamento) che equivale ai punti 3 e 4 dell'induzione ipnotica. La dottrina del gruppo sarà svelata gradualmente partendo dai dati immediatamente verificabili: "Il materiale che andrà a formare la nuova identità viene elargito gradualmente, un pezzetto alla volta, al ritmo che si ritiene giusto perché quella persona possa assorbirlo. La regola è: "Rivela a chi ti ascolta solo quanto è in grado di accettare" (Steven Hassan, *Mentalmente liberi*, Avverbi edizioni, 1999 Roma, p. 107).

Le aspettative del gruppo vengono interiorizzate dall'adepto e lo dirigono verso quel particolare tipo di esperienze soggettive che si insegna che debbano presumibilmente verificarsi durante lo stato alterato; il meccanismo perciò si autoconvalida tramite un circuito di feedback retroattivo.

Inoltre l'adepto desidera essere un buon soggetto — il che tra l'altro ne confermerebbe l'evoluzione personale — e ha notevoli aspettative nei confronti dei procedimenti offerti.

Con l'ulteriore coinvolgimento si passa alla fase di ristrutturazione. L'adepto ha imparato la dottrina, a seguito il training e ha acquisito i comportamenti accettati dal gruppo, a questo punto gli viene fornita una finalità esistenziale e viene inserito operativamente all'interno del gruppo. Se nella seconda fase poteva pensare a un semplice coinvolgimento in vista di un miglioramento personale, in questa fase sembra quasi inconcepibile la vita senza il culto, l'individuo ha acquisito un nuovo sé.

In questa fase si tenta di coinvolgere l'adepto in modo esclusivo: "Notevole è poi la pressione che viene esercitata sul nuovo adepto affinché intesti il conto bancario e i suoi averi al gruppo. Al di là del mero scopo di lucro, ciò va incontro a due diverse esigenze. Innanzitutto, il fatto stesso di donare risparmi di una vita costringe una persona ad aderire anima e corpo alla nuova ideologia. Sarebbe fin troppo doloroso dover ammettere di aver commesso un errore. In secondo luogo, neutralizza ogni eventualità di fuga dal gruppo, dal momento che la sopravvivenza finanziaria nel mondo esterno sarebbe pressoché impossibile. [...] È tipico che il nuovo membro venga assegnato ad attività di proselitismo appena ciò sarà possibile. Le ricerche di psicologia sociale hanno dimostrato che nulla consolida il credo di una persona a tal punto e così velocemente quanto il cercare di vendere le proprie convinzioni ad altri. Fare nuovi proseliti contribuisce a cristallizzare in fretta l'identità che il culto ha affibbiato all'individuo." (Id. ibid., p. 111)

In virtù della dissonanza cognitiva, una volta che la fase di indottrinamento è completata "i membri possono soffrire di angoscia ogni qualvolta sono portati a pensare negativamente alla loro affiliazione" (Marc Galanter, *Culti*, SugarCo Edizioni, 1989 Carnago (VA), p. 165)

Si spiegano allora come comprensibili tutte le manovre regressive o totalitarie che vengono poste in essere in una setta, si tratta di espedienti per evitare il disagio e per mantenere la coesione del gruppo. Perché non crolli il sistema risulta necessaria la censura e il controllo dell'informazione in entrata, una certa capacità di distorsione della realtà che può trasformarsi in narcisismo onnipotente, la scissione e la proiezione dell'aggressività su nemici esterni.

Effetto sollievo

Lo psichiatra Galanter che ha studiato la psicologia dei gruppi carismatici, nel corso dei suoi quindici anni di studio si è reso conto, tramite il contatto diretto con gli adepti di vari culti, che il gruppo religioso offrendo un involucro rassicurante è capace di generare un effetto terapeutico o comunque un sollievo emotivo per i seguaci.

In seguito al coinvolgimento nella setta l'adepto proverà un effetto sollievo, questa armonia interiore dovrà essere mantenuta a costo di sforzi che implicano un atteggiamento ostile con chiunque all'interno o all'esterno del gruppo minacci la coesione e l'integrità. L'adepto nel momento in cui avvertirà che c'è una discrepanza tra il fine istituzionale del gruppo e la realtà rischierà di perdere il sostegno dei suoi "simili". Il calore, l'accoglienza nei suoi confronti si tramuteranno in freddezza e odio. L'adepto, quindi rischia di essere cacciato e maledetto come irrispettoso e malvagio, dovrà tornare nel mondo di fuori e ricadere nel presunto stato degradato precedente l'affiliazione (o almeno così gli è stato fatto credere).

In altre parole è messo di fronte a una terribile alternativa esclusivista ove il terzo è chiaramente escluso. La perdita del sostegno del gruppo e dei legami sociali che nel frattempo aveva instaurato possono essere una minaccia sufficiente per farlo tornare sui suoi passi.

Si comprende perciò quanto ogni gruppo sufficientemente totalitario spinga l'adepto ad acquisire una visione e un comportamento standard perché si identifichi con i suoi simili e si conformi alle aspettative. Se non si conforma o se entra in contatto con informazioni critiche il disagio e l'angoscia salgono invariabilmente causando un comportamento depressivo ben poco tollerato dal management.

In altre parole quando l'adepto è in linea con gli scopi del gruppo, con la sua ideologia e mantiene stretti contatti con la comunità può avvertire un senso di benessere mentre quando si allontana dal

gruppo o quando sorgono in lui sentimenti di disaffezione constata l'accrescersi dell'angoscia nevrotica. Attraverso un sistema di compensi e punizioni "impara" a non agire in modo contrario al gruppo e a distorcere le informazioni in entrata (dissonanza cognitiva).

Galanter definisce l'effetto così: "Quando le persone si fanno coinvolgere in un gruppo carismatico, esiste un rapporto inverso fra i loro sentimenti di disturbo emozionale e il grado della loro affiliazione al gruppo." (Marc Galanter, *Culti*, SugarCo Edizioni, 1989 Carnago (VA), p. 136)

Secondo Galanter l'effetto sollievo continua per tutta l'affiliazione poiché il gruppo funziona come una "pinza psicologica" promuovendo l'angoscia e fornendo al contempo la pseudosoluzione a tale angoscia: "Il gruppo promuove norme comportamentali che possono esporre il seguace ad angoscia potenziale. Poi, come abbiamo visto, egli arriva a sentire che il sollievo dall'angoscia dipende dalla fedeltà al gruppo. Questo, a sua volta, rende il seguace più ricettivo alle richieste del gruppo." (Id., *ibid.*, p. 142)

Sindrome di Stoccolma

L'effetto pinza ci suggerisce una digressione intorno a un fenomeno definito come Sindrome di Stoccolma. Con questo termine viene indicato il meccanismo di difesa posto in essere da ostaggi che finiscono per identificarsi con l'aggressore, cioè con colui che infligge l'angoscia ma che, al contempo, detiene il potere di dare sollievo emozionale all'ostaggio (Id., *ibid.*, p.162).

In pratica l'ostaggio si trova in una situazione emozionalmente insostenibile e ambivalente che avvicina tale condizione al doppio legame.

Una metafora forse spiegherà meglio la condizione dell'ostaggio:

È come se all'improvviso vi trovaste dinanzi a un cane rabbioso che sbarra la vostra strada. L'unica cosa da fare è tentare di ammansirlo con un atteggiamento benevolo, consci della nostra paura e della nostra ostilità nascosta e della capacità del cane di "sentire" e intuire le nostre "vere" emozioni ci sforzeremmo di elicitare sentimenti "spontanei".

Il termine Sindrome di Stoccolma deriva da un fatto realmente accaduto a 4 impiegati tenuti in ostaggio in una banca di Stoccolma per sei giorni. Costoro una volta liberati persisterono in una sorta di fedeltà verso il bandito che durante la prigionia li minacciava di morte. In realtà sembra che avessero più paura della polizia che — durante l'esperienza — veniva percepita come cattiva e ostile (Id., *ibid.*, p. 162).

Colui che crea angoscia e colui che detiene il potere di allievarla è paradossalmente sempre la stessa persona, egli ha la signoria sul comportamento e sull'emotività degli ostaggi. Per garantirsi la sopravvivenza ci si propizia la sua grazia e il risentimento nei suoi confronti viene rimosso e proiettato sui presunti aggressori che il carceriere si premura di rappresentare nel peggior modo possibile (guarda ti hanno abbandonato, non vogliono neanche pagare il riscatto!) negando al contempo l'accesso alle informazioni dall'esterno. In definitiva il comportamento degli ostaggi che a prima vista appare bizzarro, posto nel suo contesto di riferimento è comprensibile.

Un altro esempio di questo fenomeno: una bambina che ha subito una violenza comincia a credere di essere cattiva o indegna. Perché fa ciò? Non sarebbe più facile pensare che è il papà è il cattivo?

Alla luce della teoria sulla Sindrome di Stoccolma possiamo comprendere che tale convinzione disfunzionale permette alla bambina di dare un senso a quanto è avvenuto. Se comprendesse quanto

è cattivo e privo di controllo il genitore dal quale dipende per l'autosostentamento sarebbe preda di una angoscia ancor più grande.

Teniamo in oltre presente che fenomeni simili alla Sindrome di Stoccolma si presentano normalmente negli stati totalitari. Pensiamo soltanto al caso della Germania Nazista: la maggioranza della popolazione tedesca aveva accettato di diventare complice col regime nazista per conformismo certamente, ma anche perché l'identificazione con il leader e con l'aggressore permetteva di sentirsi potenti piuttosto che indifesi di fronte al totalitarismo. È un meccanismo che si verifica anche ogni qualvolta la vittima si trasforma in aguzzino a sua volta. A questo proposito Bettelheim scrive: "Quanto più assoluta è la tirannia e quanto più debole è diventato l'individuo, tanto più forte sarà in lui la tendenza a 'recuperare' le proprie forze facendosi parte della tirannia, per godere così della sua potenza. Accettando tutto questo si può acquistare o riacquistare una certa integrazione interiore mediante il conformismo. Ma il prezzo che si deve pagare è l'identificazione senza riserve con la tirannia, in breve la rinuncia alla propria autonomia." (Bettelheim Bruno, *Il cuore vigile. Anatomia individuale e società di massa*, Adelphi, Milano 1988, p. 341)