

JEFFREY K. ZEIG

PSICOAEROBICA

Un metodo esperienziale per l'eccellenza del terapeuta

Edizione italiana a cura di

RICCARDO PIGNATTI E CAMILLO LORIEDO

Collana *PSICOTERAPIA ERICKSONIANA*

diretta da *Camillo Loriedo*



Alpes Italia srl - Via G. Romagnosi, 3 - 00196 Roma

tel. 06-39738315 – e-mail: info@alpesitalia.it – www.alpesitalia.it

© Copyright

Psychoaerobics © The Milton H. Foundation Press. Phoenix, Arizona. 2015.

Alpes Italia srl - Via G. Romagnosi, 3 - 00196 Roma, tel. 06-39738315

I Edizione, 2023

JEFFREY K. ZEIG PhD, è stato diretto allievo di Milton H. Erickson ed è il Fondatore e Direttore della Milton Erickson Foundation. È curatore, autore o coautore di oltre 20 libri di psicoterapia tradotti in dodici lingue. Psicoterapeuta di coppia e familiare a Phoenix, Arizona (USA). Conduce seminari in tutto il mondo sulle terapie brevi ed esperienziali e sull'uso dell'ipnosi. Attualmente si sta dedicando allo studio della comunicazione implicita trasmessa attraverso le arti, come il teatro, la poesia, la pittura, la musica e il cinema, e di come essa possa migliorare efficacemente la pratica professionale e la vita di tutti i gironi.

Riccardo Pignatti, PhD in Psicologia, Neuropsicologo e Psicoterapeuta.

Dirigente psicologo con mansione di Psicoterapeuta presso il Centro di Salute Mentale del Distretto 12, ASL 3 Liguria, Genova. Docente presso la scuola di Specializzazione in Psicoterapia ipnotica neo-ericksoniana SEPI-AMISI a Milano. Responsabile scientifico del Master in Neuropsicologia, presso Spazio Iris a Milano. Neuropsicologo e ricercatore clinico, con esperienze di lavoro in IRCCS, ospedali e centri privati in Italia e in Canton Ticino (Svizzera).

Improvvisatore teatrale amatoriale con il gruppo "Senza Carte" (Milano). Dal teatro, ha mutuato esercizi di gruppo e modelli di intervento che coniugano terapia ericksoniana e improvvisazione, finalizzati sia alla terapia sia al miglioramento dell'attività artistica.

Camillo Lorio, Professore di Psichiatria Università di Roma la Sapienza. Direttore Scientifico e Didattico dell'*Istituto Italiano di Psicoterapia Relazionale* di Roma. Direttore Scientifico e Didattico della *Scuola Italiana di Ipnosi e Psicoterapia Ericksoniana* di Roma. Presidente e Fondatore della *Società Italiana di Psicoterapia* (SIPSIC). Presidente della *Società Italiana Milton Erickson* (SIME). Membro del Board of Directors della *Milton H. Erickson Foundation* di Phoenix, Arizona (USA). Direttore del *Centro Silent Emotions per la Diagnosi e il Trattamento dei Disturbi del Comportamento Alimentare* (Centro SE - Onlus). Ha pubblicato oltre 420 lavori scientifici e 33 libri.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633 e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

Indice generale

INTRODUZIONE ALL'EDIZIONE ITALIANA di <i>Riccardo Pignatti</i>	V
---	---

PREFAZIONE	IX
------------------	----

1 INTRODUZIONE ALLA PSICOAEROBICA	1
--	---

SEZIONE I – PROSPETTIVE FONDAMENTALI

2 IMPROVVISAZIONE TEATRALE UN APPROCCIO INFORMALE E GIOSOSO ALLO SVILUPPO DEL TERAPEUTA	9
---	---

RIFLESSIONI STORICHE SULLA FORMAZIONE.....	13
--	----

3 IL METAMODELLO PER PUNTI	19
---	----

LA POSIZIONE O LO STATO DEL COMUNICATORE	22
--	----

4 LA POSIZIONE (STATO) DEL TERAPEUTA	25
---	----

SULL'EVOLUZIONE DEL TERAPEUTA	27
-------------------------------------	----

5 LA POSIZIONE (STATO) DI MILTON ERICKSON	29
--	----

AUTOFORMAZIONE DI ERICKSON	29
----------------------------------	----

6 L'ORIENTAMENTO PSICOAEROBICO	33
---	----

7 PSICOAEROBICA: UN'INTRODUZIONE	41
---	----

SEZIONE II – ESERCIZI DI RISCALDAMENTO

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO 1-10	47
SINTESI E DISCUSSIONE: ESERCIZI DI RISCALDAMENTO	79

SEZIONE III – ESERCIZI PSICOAEROBICI

ESERCIZI PSICOAEROBICI 1-50	85
SINTESI E CONCLUSIONI	187
<i>Bibliografia</i>	189
RINGRAZIAMENTI DELL'AUTORE	191

INTRODUZIONE ALL'EDIZIONE ITALIANA

Riccardo Pignatti

Nessuno può descrivere quali siano i contenuti di questo libro. Questo è un manuale per favorire l'esperienza, è un catalogo di viaggi, nel quale il viaggio è il lettore stesso, che è chiamato ad effettuare esperienze emozionali. Una volta effettuato il viaggio, tutti potranno descrivere quali sono i contenuti di questo libro, e tutti diranno cose magari diverse, ma ugualmente "giuste". Metafore, analogie, verbalizzazioni ambigue sono il "cavallo di Troia" per accedere al mondo delle risorse interiori. È impossibile non metterle in atto, anche se coscientemente non volessimo farlo.

Quando un paziente mi chiede cos'è l'ipnosi ericksoniana, al termine delle spiegazioni di rito "manualistiche", gli dico che, dopo averne fatto esperienza, sarà lui a spiegarlo a me. E in quel momento avremo la miglior definizione possibile di questo tipo di tecnica, finalizzata a sollecitare, non a imporre. Tutti possono spiegare cosa sia l'ipnosi ericksoniana, dopo averne trovato dentro di sé le risonanze che faranno cogliere i frutti ignorati fino a quel momento. Tuttavia, questo non è certamente un libro che parla di ipnosi. Parla piuttosto di come vivere sotto ipnosi ericksoniana. Ovvero, di come gli esercizi esperienziali, l'apertura al bagaglio emozionale, la sincronizzazione con gli altri e con l'ambiente, siano le armi che già abbiamo per uscire, creativamente, dagli schemi ripetitivi e insoddisfacenti. L'autore, Jeffrey K. Zeig, ha trovato un alleato nell'improvvisazione teatrale per la sua *mission* divulgativa, fatta non di lezioni frontali, ma di sollecitazioni "al conscio e all'inconscio". La tecnica improvvisativa è uno stile di vita, prima ancora che una variante del teatro o della musica. Richiede fiducia, ascolto, apertura, rischio, adattamento all'inaspettato, reattività, plasticità, apprendimento dall'esperienza e, persino, accoglienza degli errori, che forse nemmeno esistono. L'improvvisazione però non è caos, non si tratta di sbattere le dita a caso su un pianoforte. È un modo di approcciare quello che c'è, di accoglierlo e di scoprirlo, seguendo il flusso delle cose. È un fiume che trova la sua strada, dalla sorgente alla foce, senza sapere prima dove potrà scorrere, ma anche senza poter tornare indietro, né poter fluire comodamente in linea retta.

Per raggiungere il suo "livello di competenza", il fiume ci mette milioni di anni; nello stesso modo, chi improvvisa è in uno stato di formazione continua. Il miglior improvvisatore è quello che fa risaltare meglio gli altri e che si mette al servizio della storia, non quello che dà istruzioni o che è

più istrionico. E la storia funziona quando ha una dinamica, una coloritura emotiva, un ritmo, una trasformazione in atto.

Mi è capitato di utilizzare esercizi mutuati dall'improvvisazione anche con gruppi di pazienti psichiatrici "gravi". Se io avessi detto loro: "bene ragazzi, allora stamattina facciamo un po' di stretching, esercizio fisico, movimento con la musica, compiti di attenzione sostenuta e memoria di lavoro, mindfulness sulle emozioni e rappresentazioni di scene mute, in coppia, senza alcun testo preparato", sarebbero tutti scappati. Abbiamo fatto tutto questo più volte, con soddisfazione di pubblico (l'utenza del Centro) e critica (gli altri operatori del Centro, che non avevano mai visto i loro pazienti accettare quelle sollecitazioni, soprattutto così a lungo). Cosa è successo? Semplicemente, non ho attivato la resistenza conscia che sarebbe comparsa in automatico, se avessi esplicitato le consegne. Gli utenti sono arrivati a fare quegli esercizi tramite l'esperienza. Scoprendo, non ubbidendo. Nessuno, nemmeno alla fine, poteva dire esattamente cosa fosse accaduto e su cosa avessimo agito. Ma tutti percepivano un cambiamento, magari minimo, relativamente a fin dove potevano arrivare.

Questo libro, in controtendenza, non contiene alcuna statistica, non ha mappe del cervello colorate, non fornisce risposte sulla vita, non fa previsioni, né interpretazioni, non è *evidence-based* e non fa nemmeno proselitismo all'ipnosi ericksoniana. Tuttavia, è quanto di più applicabile e sorprendente possiate aspettarvi. È la veste in cui inserire le vostre ricerche, le vostre teorie e la vostra persona per rendere il tutto più appetibile ed efficace nel contesto in cui dovrete esprimervi. Sono certo che la vostra personale esperienza vi condurrà avanti molto di più di quanto avrebbe fatto qualcuno che cercava di convincervi, talvolta maldestramente, tramite una tecnica di vendita che si rivolge solo alla vostra parte logica e didascalica (che, spesso, è anche quella impaurita).

A Nicole Zeig, che è stata il tutor delle mie esperienze.

Con amore, papà.

PREFAZIONE

Durante gli studi al liceo e all'università, mi era richiesto di assimilare e rigurgitare una innumerevole mole di nozioni. Non mi ricordo più molto. Ciò che ricordo sono concetti, concetti che sono alla base del mio lavoro come psicologo clinico, tra i quali ci sono l'empatia, il transfert, l'alleanza terapeutica e l'attaccamento. Questi concetti si sono fusi nella mia mente tramite delle esperienze che mi hanno profondamente coinvolto. Ma fare esperienze formative non era nelle intenzioni dei miei docenti, per i quali era fondamentale l'apprendimento di nozioni. Ora vado indietro nel tempo e mi chiedo quanto sarebbe stato meglio se far vivere delle esperienze fosse stata una pietra fondante del metodo di insegnamento.

Mi ricordo una classe nella quale l'esperienza era stata posta al centro del programma. Il professore aveva portato un lavoro teorico, scritto da uno psicoanalista, sul motivo per cui una persona scelga di diventare terapeuta: per esercitare potere, per amare, per essere un martire, un guardone o un santo. L'autore inferiva che tutti i motivi espressi fossero indicatori di una patologia repressa. Ma l'intenzione del professore era esperienziale, non didattica. Per alcune settimane, a ogni membro della classe fu richiesto di eseguire un gioco di ruolo sul proprio motivo e di esagerarlo. Questo esercizio costituì la mia introduzione ai metodi di allenamento esperienziale e a come essi stimolino la crescita personale. Stuzzicò il mio appetito per l'apprendimento incarnato.

Ricordo vividamente una compagna di classe, Jane, che rappresentò una guardona in una maniera così convincente che i suoi "pazienti" dovettero più volte scambiarsi perché nessuno di essi poteva sopportare la sua aggressione voyeuristica. Tuttavia, tramite il processo di esagerazione, Jane provò la grazia di avere un'opportunità per esercitare la propria presa di coscienza. La sua epifania era palpabile. Talvolta, uno studente, mentre esagera il proprio ruolo, può inaspettatamente capovolgerlo. John, la cui ragione per diventare terapeuta era amare, improvvisamente diventò notevolmente ostile. L'esercizio del professore era impostato per favorire l'apprendimento esperienziale, per far *rendere conto* di cosa modellava i nostri desideri di essere terapeuti e di come tali motivi potessero essere adattivi o maladattivi. Ora, decenni dopo, la mia esperienza di quell'esercizio ancora risplende nella mia memoria.

Ok. Torniamo al presente. Dopo aver passato più di quarant'anni sulla linea del fronte della salute mentale e dell'insegnamento, sono ancora desideroso di concetti basilari, concetti che sono diventati la mia stella

polare, grazie alla presa di coscienza tramite l'esperienza. Ti invito a viaggiare con me e a esplorare i metodi esperienziali. Prima di tutto, prenditi un momento per fare una mappa dei tuoi obiettivi quando stai trattando i pazienti. Lo scopo della tua seduta è analogo al tuo tipo di istruzione universitaria? Vuoi trasmettere dei fatti? Insegnare teorie? Fare spiegazioni infinite? I tuoi clienti hanno bisogno di fatti, di teorie e di spiegazioni, o hanno bisogno di concetti generativi?

E cosa dire dello stile comunicativo con la famiglia, con gli amici e con i colleghi? Quando traggono beneficio da fatti, teorie e spiegazioni? Comunicare quella triade è semplice e lineare; all'opposto c'è il mondo della stimolazione di una presa di coscienza concettuale. Quando i concetti hanno bisogno di essere interiorizzati, qual è la strada maestra per comunicare? Considera il mondo dei concetti. Cosa definisce un concetto? Che cos'è un fatto? I fatti sono dei dati oggettivi; sono delle singolarità concrete. Che tu stia leggendo queste parole, è un fatto. Comprenderle, è un concetto. Un concetto è un'astrazione, un'idea di un qualcosa che si è formato combinando mentalmente le sue caratteristiche. I fatti sono entità oggettive; sono cose "da emisfero sinistro" e consce. I concetti vivono nell'universo della soggettività; sono costruiti di comodo, un amalgama sinergico di elementi. I concetti sono sindromi, simili al modo nel quale lo sono la fibromialgia o la sindrome di Ménière, ovvero non sintomi semplici, discreti. I concetti sono delle generalizzazioni amorfe, che possiedono un potenziale euristico di semplificare le assunzioni e organizzare i principi. Un fatto lo si conosce; un concetto si ha la sensazione di possederlo. Nel linguaggio di Martin Buber i fatti sono in relazione io-esso, i concetti sono io-tu. I concetti diventano interiorizzati grazie a degli eventi che li strutturano in maniera forte. I concetti sono descritti per generalizzazioni; sono cose "da emisfero destro" e amorfe. L'apertura mentale, la coscienziosità, l'estroversione, la protezione e l'autoconsapevolezza sono concetti. Così come sono concetti l'apatia, l'indolenza, l'insicurezza e il senso di essere inutili. Alcuni concetti sono adattivi; altri sono maladattivi. È compito del terapeuta rinforzare i concetti positivi e modificare i concetti che non servono e che sono negativi. I clinici hanno anche bisogno di possedere tecniche per aiutare i loro clienti a prendere coscienza dei concetti adattivi. C'è il mondo dei fatti e il mondo dei concetti. C'è il mondo dello spazio e del tempo e c'è il mondo dell'esperienza personale. La scienza spiega e organizza i fatti. L'arte esplora e vitalizza i concetti. I fatti cambiano il modo in cui calcoliamo le cose e minimizzano la necessità di dover fare ogni volta una stima. La presa di coscienza di un concetto modifica il modo in cui facciamo esperienza del mondo. I fatti chiarificano ciò che è oggettivo, ovvero il mondo esterno; le prese di coscienza arredano il mondo interno e sogget-

tivo. I fatti informano, l'arte impatta. Conoscere la composizione chimica della vernice può essere relegato alla scienza. Farci provare l'esperienza di restare senza fiato quando siamo davanti a un Picasso è la funzione dell'arte. L'invito a porci domande è lo scopo dell'arte. La spiegazione è invece il compito della scienza. L'arte è ambigua e questa qualità è necessaria per evocare e stimolare l'effetto desiderato. L'arte è evocativa, non informativa. Se l'arte è trasformata in informazione, l'effetto esperienziale diminuisce. Similmente, la terapia genera una situazione di ambiguità che stimola i pazienti a formarsi dei concetti e delle prese di coscienza: "la vita può essere differente". La stanza di consultazione è il teatro della rappresentazione concettuale. La terapia è l'arte applicata della scossa evocativa. In molti modi, sfida la scienza. Le scienze possono essere viste in una progressione stratificata. La fisica è il fondamento. Dalla fisica arriva la chimica, poi la biologia. Le scienze sociali arrivano successivamente. In modo simile, esistono strati per la formazione dei concetti. I concetti sono generati da un amalgama di associazioni formate da elementi che includono i pensieri, le emozioni, le memorie, le percezioni, le sensazioni, le azioni, le attitudini, i contesti, le abitudini e gli schemi relazionali. Così come serve dell'energia per tramutare l'acqua in ghiaccio a 0° C, i concetti sono cristallizzati dalle esperienze e dai cambiamenti esperienziali, che sono momenti con un impatto emotivo. Questi cambiamenti si concentrano al crocevia di una relazione importante o in un contesto di miglioramento. I concetti sono i mattoni di costruzione degli "stati" e gli "stati" si cristallizzano dentro le identità. Dire: "Io conosco dei principi etici" è un fatto. "Io posso essere etico" è un concetto. "Io mi sto comportando eticamente" è uno "stato". "Io sono una persona etica" è un'identità. Ci sono dei punti di transizione aggiuntivi che possono facilitare il compito, per esempio dire: "Io sarò etico" costituisce un impegno. "Io voglio essere etico" è una motivazione. Ci sono quattro fondamenti in questo libro. Uno, i concetti, gli "stati" e le identità si assimilano esperienzialmente; devono essere vissuti. Due, i terapeuti possono accedere a "stati" generativi che miglioreranno il loro sviluppo professionale. Tre, gli "stati" del terapeuta fertilizzano gli stati di adattamento dei pazienti. E quattro, gli "stati" che abita un terapeuta sono il territorio dal quale può essere consegnato l'intervento al cliente. Milton Erickson è stato il mio mentore e lui era un maestro nell'evocare stati. Nelle situazioni interpersonali, il dottor Erickson comunicava dei concetti per via esperienziale ed escludeva i fatti. I fatti possono essere imparati dai libri; gli stati sono evocati dall'esperienza. La responsabilità, la creatività, il coinvolgimento, la connessione o la vicinanza non possono essere insegnati in maniera didattica. La risata è il prodotto dell'esperienza di una barzelletta; non è il risultato di un'istruzione didattica. La motivazione è

uno stato. È stimolata nel gioco attraverso dei significati esperienziali. Si deve creare un cambiamento fenomenologico catalizzato da un'esperienza emozionale significativa. Non è possibile istruire una persona a essere motivata attraverso un algoritmo, perché la motivazione è uno stato amorfo e gli algoritmi sono usati quando il risultato deve essere un'entità concreta. Le strategie di comunicazione che smuovono la motivazione assomigliano all'arte, non alla scienza. La comunicazione può essere fatta di informazioni o di concetti. I fatti e i concetti sono entità discrete, alle quali si accede tramite dei canali che hanno una biforcazione: c'è un canale per l'educazione fattuale e un altro per evocare i concetti e gli stati corrispondenti. La comunicazione concettuale è parte della nostra eredità evolutiva sociale e biologica. Il protolinguaggio utilizzato dagli ominidi era concettuale, non fattuale. I vertebrati e gli invertebrati comunicano concettualmente. I concetti raggiungono aree del cervello che si sono formate presto nella storia filogenetica; raggiungono le aree primitive del cervello, ovvero i luoghi dove si ipotizza risiedano gli schemi psicologici maladattivi. I problemi sono collocati nelle aree limbiche del cervello, ovvero nei centri emozionali e sociali. Se i problemi fossero collocati nella corteccia prefrontale, il centro del ragionamento, sarebbero facili da risolvere e un manuale di istruzioni sarebbe sufficiente. Per contrasto, la comunicazione concettuale deve essere vissuta, in modo che gli "stati" e le identità adattive si possano realizzare. Noi scolpiamo il nostro cervello per mezzo delle esperienze che viviamo. Benvenuti nel mondo della comunicazione concettuale e dell'apprendimento esperienziale.

Jeffrey K. Zeig, Ph.D.

NOTE:

Questo libro è composto da quattro sezioni: Prospettive Fondamentali, Esercizi di Riscaldamento, Esercizi Psicoaerobici e Osservazioni conclusive. La sezione Prospettive Fondamentali consiste in sei capitoli introduttivi che precedono le due sezioni di esercizi esperienziali. Questi capitoli forniscono le fondamenta cognitive che possono facilitare la messa in pratica degli esercizi successivi. Gli Esercizi di Riscaldamento e Psicoaerobici sono progettati per far emergere la trama della comunicazione terapeutica, per potenziare concetti e “stati” che generano cambiamenti duraturi.

La lettura del mio libro “L’induzione dell’ipnosi. Un approccio ericksoniano evocativo.” (Franco Angeli, 2018) è consigliata, ma non è indispensabile per poter fruire dei contenuti di questo testo.

