

SIDNEY ROSEN este unul dintre cei mai renumiți practicanți și profesori de hipnoterapie ericksoniană. A absolvit Facultatea de Medicină la University of Western Ontario în 1948. Este fondatorul și președintele New York Milton H. Erickson Society for Hypnosis and Psychotherapy și practică hipnoterapia în New York de peste șase decenii.

MILTON H. ERICKSON (1901–1980) a fost un psihiatru și psiholog american specializat în hipnoză clinică și este considerat părintele psihoterapiei de scurtă durată și al hipnoterapiei. Lucrările, seminarele și activitatea lui pedagogică au influențat mai multe domenii: psihologia, psihiatria, terapia de familie, programarea neurolingvistică. În ciuda sănătății extrem de precare, a fost deosebit de activ întreaga sa viață, fiind un exemplu pentru toți cei care l-au cunoscut. A fost cofondatorul și președintele American Society of Clinical Hypnosis și directorul revistei *The American Journal of Clinical Hypnosis*. A publicat zeci de articole de specialitate și a fost coautorul mai multor volume despre hipnoză clinică. Conform concepției sale umaniste și optimiste, pacientul posedă energii interioare care îl pot ajuta să se vindece. Fiecare pacient este unic și trebuie abordat ca atare. Mai mult decât o știință empirică, psihoterapia trebuie să fie o artă a observației. Erickson a fost deseori comparat cu un magician datorită uluitoarei sale capacități de a observa detalii care le scapă altora, mai ales în privința semnalelor nonverbale.

LUDOVIC-ȘTEFAN SKULTÉTY a studiat Filosofia, apoi Istoria și Teoria Artei. Printre traduceriile lui apărute la Curtea Veche Publishing se numără: seria *Detectivii de dinozauri* (Stephanie Baudet), *Păzitorii prezenței* și *Una cu viața* (Eckhart Tolle), *Ghiozdanul cel greu* (Sarah Surgey), *Regatul pustiu* (Kira Jane Buxton), *Fantome* (Dolly Alderton).

SIDNEY ROSEN

Vocea mea te va însoți

Povestiri didactice
de Milton H. Erickson

Cuvânt înainte de
LYNN HOFFMAN

Traducere din engleză și note de
LUDOVIC-ȘTEFAN SKULTÉTY

Cuprins

<i>Cuvânt înainte</i> de Lynn Hoffman.....	9
<i>Nota editorului ediției originale</i>	15
1. Transformări în inconștient	23
2. Povestiri motivaționale	51
3. Ai încredere în inconștient	65
4. Sugestia indirectă	89
5. Depășirea limitărilor obișnuite	121
6. Restructurarea cognitivă	179
7. Să învățăm din experiență	203
8. Ia-ți viața în propriile mâini	209
9. Privirea inocentă	223
10. Privește atent, observă diferențele	229
11. Tratarea pacienților psihotici	249
12. Manipulare și orientare spre viitor	267
13. Valorile și autodisciplina	303
<i>Bibliografie</i>	323

1.

Transformări în inconștient

„Ce nu înțelegi tu, Sid, este că în cea mai mare parte a vieții tale dictează inconștientul.“ În momentul în care Erickson mi-a adresat aceste cuvinte, am reacționat ca mulți dintre pacienții mei cărora le spun același lucru. Am crezut că ceea ce vrea zică este că viața mea e predeterminată și că tot ce pot spera e să devin conștient de tiparele inconștiente, imposibil de modificat. Totuși, mai târziu mi-am dat seama că acestea nu sunt în mod obligatoriu imposibil de schimbat. Experiențele din prezent ne afectează nu doar mintea conștientă, ci și inconștientul. Dacă citesc un text care mă inspiră, mintea inconștientă suferă o schimbare. Dacă trebuie să mă întâlnesc cu o persoană importantă – mai precis, o persoană importantă pentru mine –, inconștientul suferă o modificare. De fapt, valoarea pozitivă a oricărei psihoterapii este, în mod evident, bazată pe capacitatea noastră de a ne schimba, în special ca rezultat al contactului cu altcineva, cu alți oameni.

După părerea mea, o astfel de transformare are efect și e permanentă atunci când psihoterapeutul își concentrează eforturile asupra influențării tiparelor inconștiente ale pacientului, care includ de obicei valorile și cadrele de referință ale acestuia. Erickson era de acord cu acest punct de vedere. Spre sfârșitul vieții, a pus la punct, în acest scop, o abordare eficientă: seminarele sale didactice.

Ultima oară când ne-am întâlnit, mi-a explicat evoluția acestei abordări.

„Eram silit să petrec prea mult timp cu un singur pacient. Prefer să învăț *mai mulți* oameni cum să gândească, cum să abordeze problemele. Am primit zeci și zeci de scrisori în care mi se spunea: «Mi-ați schimbat complet modul în care îmi tratez pacienții.» Tratez o mulțime de pacienți, dar întâlnirile noastre sunt prea scurte. Văd mulți pacienți, dar am prea puțin timp pentru ei.“

„Și cărui fapt se datorează asta?“ am întrebat eu.

„Faptului că vin aici și mă lasă să le spun povești. Apoi, odată ajunși acasă, își modifică maniera de abordare“, a răspuns el.

Firește, toate astea implicau așteptări și o comunicare la mai multe niveluri. De exemplu, oricine a petrecut timp cu Erickson a intrat de mai multe ori în transă hipnotică de un nivel sau altul. Dacă, în timpul transei, avem așteptări pozitive, suntem mult mai receptivi la mesajele și la impactul povestirilor lui. Erickson credea că, dacă ascultătorul „uită“ o poveste – creează amnezie în jurul ei –, efectele povestirii sunt cu atât mai puternice.

Fără îndoială că povestirile și modul de a le spune erau tributare unei tradiții străvechi. Din timpuri imemorabile, povestea a fost o modalitate de a transmite valori culturale, principii etice și morale. Înghiți mai ușor o pastilă amară care are un înveliș dulce. Ai putea refuza să ți se facă morală pe față, dar ai putea accepta îndrumarea pe calea cea bună și povețele, dacă au forma unei istorioare incitante, amuzante, spuse într-un fel remarcabil. În acest scop, poveștile lui Erickson folosesc multe mecanisme narrative eficiente, incluzând umorul și informații interesante, cum ar fi lucruri mai puțin cunoscute din medicină, psihologie și antropologie. Imboldurile psihoterapeutice sunt strecurate în povești al căror conținut e păstrat la distanță atât de frământările pacientului, cât și de abordarea prea insistentă a psihoterapeutului.

Conform lui Erickson, transa hipnotică este acea stare în care avem cele mai multe șanse să învățăm lucruri noi și să devenim mai receptivi. Nu este vorba despre o stare de somnolență indusă. Pacienții nu sunt „anesteziați“, nici nu sunt lipsiți de control și la bunul plac al altcuiva. De fapt, transa hipnotică este o stare naturală de care avem parte cu toții. Reveria este o experiență obișnuită, dar alte stări similare transei hipnotice au loc atunci când medităm, când ne rugăm sau facem exerciții fizice precum joggingul, căruia i se mai spune „meditație în mișcare“. În astfel de situații, devii conștient de acuitatea stărilor mintale lăuntrice și a celor senzoriale, iar stimulii externi – sunete, mișcări etc. – își diminuează importanța.

În trasa hipnotică, pacientul adeseori înțelege în mod intuitiv sensul viselor, al simbolurilor și al altor forme de exprimare a inconștientului. Se apropie de ceea ce Erickson numea „învățare inconștientă“, în care sunt implicate mai puțin gândurile și diversele preocupări. Ar putea să accepte sugestiile celui care îl hipnotizează cu mai puțină rezistență critică, dar, dacă sugestiile respective intră în conflict cu valorile sale, probabil că le va respinge sau le va accepta doar temporar. Amnezia poate fi prezentă de-a lungul întregului interval în care suntem hipnotizați sau doar într-o parte a lui, dar în niciun caz nu este un aspect esențial al transei.

În timp ce îl ajută pe pacient să intre în transă, psihoterapeutul îi captează atenția și i-o direcționează spre interior, îndrumându-l spre explorarea lăuntrică și spre reacția hipnotică adecvată. Aceasta din urmă, legată atât de nevoile și așteptările pacientului, cât și de îndrumarea psihoterapeutului, este derivată din „vastul depozit al învățării“ de care dispune pacientul. Pentru a determina apariția acestei reacții, sugestiile psihoterapeutice ar trebui să fie indirecte, îmbinate cu o conversație obișnuită sau cu o poveste interesantă. Abordări specifice utile au fost descrise în *Hypnotherapy*, scrisă de Erickson și Ernest Rossi.

Psihoterapeutul este atent la schimbările subtile care indică „atenția legată de reacție“. Printre acestea se numără destinderea trăsăturilor faciale, privirea în gol, fără a clipi și o imobilitate aproape totală. Când observă toate aceste semne, psihoterapeutul poate să presupună, fără nicio grijă,

că pacientul a intrat într-o transă ușoară. Apoi, poate să îi sugereze o acțiune sau, pur și simplu, să-i spună: „Acum, gata. Rămâi așa“, știind că pacientul se află în fața unor elemente din inconștient.

De multe ori, povestirile urmează arhetipuri, precum cele prezente în basme, în *Biblie* sau în mituri. Printre temele lor, se numără, ca și în cazul miturilor, cea a aventurii căutării. Poate că îndeplinirea misiunilor din povestirile lui nu are dimensiunea dramatică și eroică din legenda Lânii de Aur, dar drama lăuntrică și sentimentul dat de îndeplinirea sarcinii sunt comparabile cu cele din legende. Pe lângă asta, ceva specific american e prezent în multe dintre relatările lui, în special în cele despre familia sa. Este motivul pentru care Erickson a fost considerat un erou american popular.

Totuși, ai putea să te întrebi cum îi va fi de folos unui pacient sau unui student faptul de a asculta o poveste, fie și în transă hipnotică. În multe privințe, efectul e asemănător cu acea stare de spirit de înflăcărare pe care o simți după ce ai văzut un film bun. În timpul unui film, mulți intrăm într-o stare de conștiință alterată. Ne identificăm cu unul sau mai multe personaje și la final părăsim sala „trans-formați“*. Totuși, această senzație durează puțin – cel mult zece, cincisprezece minute. În schimb, cei care l-au ascultat pe Erickson își vor

* În original: *trance-formed*, de la *trance* („transă“) și *formed* („format“), joc de cuvinte bazat pe omofonia dintre *trance* și prefixul *trans* din cuvântul compus *transformed* („transformat“).

aminti chiar și după mulți ani vreuna dintre poveștile sale. E posibil ca atitudinea și comportamentul lor să fi fost schimbate o dată pentru totdeauna.

Erickson a explicat permanența acestor schimbări prin faptul că ele au survenit în contextul stării de hipnoză, pe care el o definea ca fiind „evocarea și utilizarea învățăturilor asimilate pe cale inconștientă“. Atunci când psihoterapeutul e capabil, apelând sau nu la povestiri, să-l ajute pe pacient să intre în contact cu propria cunoaștere neutilizată, acesta din urmă are toate șansele să încorporeze acele învățături în comportamentul său. În urma acestui fapt, ar putea apărea un comportament mai constructiv și care tinde să se consolideze.

În ce fel e acest proces diferit de așa-numita „spălare a creierului“? Probabil că principala diferență constă în faptul că, în lipsa susținerii culturale, starea de „spălat pe creier“ tinde să dispară. În timpul Războiului din Coreea, mulți prizonieri de război americani au îmbrățișat convingeri antiamericane. Mai multe mii au preferat să rămână în China comunistă decât să se întoarcă acasă. Și totuși, după ce au fost repatriați, se pare că majoritatea, dacă nu toți, au revenit la vechile convingeri.

Intervențiile lui Erickson aveau șanse mai mari să ducă la schimbări care ajung să se consolideze și să ducă la schimbări ulterioare. Poate fiindcă aceste schimbări erau direcționate spre progres și „deschidere“. Firește, erau cu atât mai eficiente și de durată mai lungă, cu cât aveau loc în cadrul unei culturi care susținea filozofia lui Erickson, și anume că individul este

important, că se poate perfecționa și că fiecare individ deține capacitatea unică de a progresa.

Transformări intrapsihice

Așa cum am afirmat mai sus, inconștientul nostru poate fi influențat de un input pozitiv. O colaborare cu un psihoterapeut ca Erickson, optimist și susținător al progresului personal, poate constitui, în sine, un input pozitiv. „Povestirile didactice“ nu fac decât să întărească, să îmbogățească și să direcționeze acel input. Spunând povești, Erickson adaugă noi informații, evocă noi emoții și stabilește noi experiențe. Un pacient care se luptă de ani buni cu viziunea sa îngustă și bazată pe un sentiment de vinovăție despre viață poate face cunoștință, prin aceste povestiri, cu o filozofie îngăduitoare care celebrează setea de viață. Astfel de idei ajung la el la niveluri diferite, inclusiv în inconștient. Ele ar putea fi prezentate pacientului atât în starea de veghe, cât și în cea de transă hipnotică. Astfel, acesta ar putea să descopere că nu trebuie să se bazeze doar pe tiparele sale ferm stabilite și circulare de gândire. Că nu trebuie să se descurce de unul singur cu mentalitatea și filozofia sa limitate. În parte, prin intermediul acestor povestiri, devine conștient de noi posibilități, pe care e liber să le accepte sau să le respingă la nivel conștient sau inconștient.

Uneori, se va identifica cu un personaj din poveste sau cu Erickson însuși – cu maestrul, capabil să înfrunte cu succes

dificultățile. Asta ar putea să-i aducă un sentiment al împlinirii. Acest sentiment îi permite să abordeze orice problemă cu o încredere în sine mult mai mare. Un exemplu în acest sens este tratarea problemelor de natură sexuală, precum ejacularea precoce. Dacă un pacient este capabil să se bucure pe deplin de un act sexual în timpul unei transe hipnotice, psihoterapeutul îi adaugă printre amintirile sale senzația succesului și îl face să se aștepte la succes și pe viitor.

Bineînțeles, nu toate povestirile didactice ale lui Erickson – și, cu siguranță, nu toate părțile ce le compun – sunt menite să adauge un astfel de input pozitiv în inconștient. Multe au ca scop să răscolească inconștientul și să aducă la suprafață stări afective precum apatia, sentimentul de a fi prins într-o situație fără scăpare, sentimentul că totul în viață e fals. Ascultătorul trebuie să apeleze la resursele inconștientului său ca să remedieze situația. Ori ar putea să găsească sprijin emoțional și intelectual într-una dintre celelalte istorisiri ale lui Erickson.

Chiar și o singură frază pe care ți-o amintești din povestirile psihiatrului îți poate schimba dispoziția sufletească pentru o zi întreagă. Mi s-a întâmplat și mie asta, pe când mă plimbam odată pe lângă o pajiște. La un moment dat, în minte mi-a venit întrebarea: „Știai că fiecare fir de iarbă are o nuanță de verde diferită?” și am privit iarba mai atent. Era adevărat! Tot restul acelei zile, m-am uitat în jur cu mai mare atenție decât de obicei.

Multe dintre povestirile lui Erickson par să implice interacțiuni între oameni ori chiar manipulare. Ai putea trage de aici concluzia că te învață cum să-i manipulezi pe alții, dar

ele nu au acest scop, nici pe departe, iar efectul lor se manifestă în special în schimbările survenite în psihic. Mulți dintre cei care le-au ascultat s-au surprins pe ei înșiși acționând mai liber și mai creativ. Cauza acestui fapt rezidă, fără doar și poate, în schimbările intrapsihice. Putem înțelege mai bine aceste schimbări dacă ne uităm la povestiri și la personajele lor ca reprezentând structurile psihicului. De pildă, părinții din poveste pot simboliza îndrumători, surse de afecțiune și sprijin sau surse de călăuzire irațională. De cele mai multe ori, reprezintă surse ale forței coercitive iraționale. Un copil din poveste poate simboliza copilul lăuntric – lipsit de experiență, dornic să învețe, dar fără să știe cum, spontan, însă ignorant, cu un repertoriu de reacții și comportamente restrâns. Când se identifică cu copilul, cititorul are mai multe șanse să se simtă plin de speranță, fiindcă i se povestește cum trece copilul peste obstacolele care îl împiedicau să evolueze și să fie liber.

Unele schimbări intrapsihice ar putea rezulta din procesul de *reparenting**. Erickson a folosit acest concept într-un sens mai larg decât Jacqui Lee Schiff în cartea ei *Transactional Analysis Treatment of Psychosis*. Erickson a aplicat termenul la metoda sa de înlocuire a vechilor interdicții parentale cu idei noi, induse cu ajutorul sugestiilor posthipnotice.

* Formă controversată de psihoterapie, care își propune să vindece traumele cauzate de o copilărie nefericită prin adoptarea de către terapeut a rolului de părinte surogat, în încercarea de a repara greșelile părinților reali.

Aceste sugestii posthipnotice pot fi înlesnite de rostirea unei fraze pe care Erickson o includea deseori în procesul inducerii stării de transă: „Iar vocea mea te va însoți oriunde te vei afla.“ Aceste cuvinte îi permiteau să rămână în legătură cu pacientul în timpul transei hipnotice, oricât de profundă ar fi fost regresia, servind în același timp ca indicații pentru sugestiile posthipnotice. O altă frază cu un astfel de scop era: „Vei vedea o sclipire colorată.“ Ulterior, la mult timp după acea ședință de psihoterapie, de câte ori pacientul vedea o sclipire colorată, era de așteptat să reacționeze la alte sugestii posthipnotice corelate cu sugestia „sclipirii colorate“. Sugestiile pot include expunerea de puncte de vedere sau primirea de diferite dispoziții, care ar putea fi „auzite“ (de obicei, prin vocea lui Erickson), ca vocea unuia dintre părinți, prin mecanismul introiecției, sau ca supraeu. Introiecția vocii psihoterapeutului e posibilă în orice formă de psihoterapie, dar are șanse mai mari să se producă atunci când pacientul se află în transă hipnotică. O posibilă explicație a acestui fenomen a fost dată de Lawrence Kubie la o întâlnire a American Psychoanalytic Association. Dr. Kubie a notat că în transa hipnotică, distincția dintre hipnotizator și cel hipnotizat este abolită. Subiectul aude vocea hipnotizatorului ca și cum se află în capul său, ca și cum e vocea lui interioară. Acest lucru era adevărat și în cazul lui Erickson. Vocea sa devenea vocea ta, vocea lui te însoțea oriunde te-ai fi aflat.

În mod evident, cea mai bună cale de a arăta impactul deplin al acestor povestiri ar fi fost să le prezentăm înregistrate video sau măcar audio. Ai fi sesizat importanța schimbărilor

de ton ale lui Erickson, pauzele, atitudinea corporală, indiciile nonverbale. Din păcate, în acest moment, sunt disponibile doar câteva astfel de înregistrări video, iar majoritatea înregistrărilor audio sunt de calitate slabă. De fapt, unul dintre avantajele de a avea aceste povestiri tipărite este că în acest mod pot fi studiate și analizate cu mai multă ușurință.

Interpretări ale abordărilor psihoterapeutice ericksoniene

Deseori, rapoartele de caz ale lui Erickson par să prezinte vindecări miraculoase, iar unii au preferat să nu aibă încredere în veridicitatea lor. Alții rămân cu impresia că sunt rapoarte inventate – scrise și prezentate interesant, dar simple ficțiuni. Din ce am observat eu însumi în timp ce Erickson lucra cu pacienții, pot să atest faptul că cel puțin unele dintre relatări nu sunt ficțiuni. De fapt, sunt convins că toate se bazează pe fapte reale și au fost modificate pentru a fi mai ușor de receptat și, poate, pentru un plus de efect dramatic, ceea ce nu se prea obișnuiește în cazul rapoartelor clinice. Dintre cei care chiar cred că Erickson a avut reușite spectaculoase în rândul pacienților, al discipolilor și al altor psihoterapeuți, unii susțin că aceste rezultate s-ar putea datora charismei lui Erickson, care nu putea fi transmisă celorlalți psihoterapeuți. Recent, totuși, au existat tentative de studiere a modurilor sale de comunicare într-o manieră mult mai analitică.