

BETTY ALICE ERICKSON & BRADFORD KEENEY

MILTON ERICKSON

Un Guaritore Americano

BE BRUNO
- EDITORE
Ebook per la Formazione

Titolo

“MILTON H. ERICKSON – UN GUARITORE AMERICANO”

A cura di

Betty Alice Erickson e Bradford Keeney

Editore ebook

Bruno Editore

www.brunoeditore.it

Edizione cartacea

Edizioni Dialogika

ATTENZIONE: questo ebook contiene i dati criptati al fine di un riconoscimento in caso di pirateria. Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Autore e dell'Editore. **È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro**, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito. Le strategie riportate in questo libro sono frutto di anni di studi e specializzazioni, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati di crescita personale o professionale. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio. Il libro ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico. Se sospetti o sei a conoscenza di avere dei problemi o disturbi fisici o psicologici dovrai affidarti a un appropriato trattamento medico.

Sommario

PREFAZIONE

di Elizabeth Moore Erickson pag. [4](#)

CAPITOLO 1

Un guaritore americano di Betty Alice Erickson pag. [21](#)

APPENDICE pag. [74](#)

IN USCITA SU EDIZIONI DIALOGIKA pag. [78](#)

I contenuti offerti nel presente ebook sono un estratto del libro *Milton H. Erickson. Un guaritore americano* a cura di Betty Alice Erickson e Bradford Keeney, di prossima uscita su Edizioni Dialogika. Per un sommario completo dell'opera, rimandiamo a pag. [80](#)

Prefazione

di Elizabeth Moore Erickson

Sono molto felice di scrivere la prefazione al primo libro su Milton Erickson scritto da un membro della famiglia. Questo libro nasce da una prospettiva diversa da quella di molti altri su mio marito – parla di lui, dell’uomo, piuttosto che delle sue tecniche psicoterapeutiche.

Milton aveva così tante sfaccettature. Oltre a essere un marito e un padre meraviglioso, fu un medico, un ricercatore scientifico, l’ipnotista più influente del XX secolo, uno psichiatra e psicoterapeuta famoso in tutto il mondo e un uomo sempre profondamente interessato all’antropologia e agli stati di trance nelle varie culture del mondo.

Egli rivoluzionò la psicoterapia con così tante nuove e differenti prospettive che da allora sono diventate dei concetti fondamentali per il mondo professionale e anche per coloro che non sono nel campo medico o della salute mentale. La sua idea che l’inconscio

fosse una parte benefica e d'aiuto alla persona era rivoluzionaria ai tempi in cui egli iniziò la sua carriera. Adesso la maggior parte della gente riconosce questo concetto senza metterlo in discussione e senza neppure sapere che Milton fu praticamente il primo a sostenerlo e a insegnarlo.

Milton non aveva paura di mettere alla prova le percezioni comuni – le proprie come quelle degli altri. Credeva fermamente che nessuna teoria psicologica potesse comprendere le grandissime diversità che mostrano gli esseri umani. Per questo, i metodi con i quali ci si occupa delle persone e dei loro problemi devono essere fatti su misura per ogni persona. Le teorie sul pensiero e i comportamenti delle persone sono limitanti e possono chiudere una persona all'interno di percezioni e risposte che non sono accurate.

Egli usava qualsiasi aspetto della vita dei pazienti e dei sistemi intorno a loro per aiutarli a raggiungere i loro obiettivi produttivi. Egli era incredibilmente creativo. Alcuni dei suoi interventi nel lavoro psicologico sono diventati leggendari.

Credo che uno dei suoi più importanti contributi fu la sua idea che le persone abbiano risorse dentro di loro, l'abilità di guarire il loro stesso dolore e di risolvere i loro problemi in modi che non devono essere compresi cognitivamente. Non era importante per Milton che qualcuno, neppure la persona, "capisse" come i cambiamenti produttivi e la crescita avvenissero – era solo importante che ciò accadesse.

C'è molto che non sappiamo sulle persone. I processi fisici si studiano facilmente. Possiamo vedere, toccare, esaminare, misurare e fotografare una grande quantità di aspetti di noi stessi, ma non sappiamo ancora come studiare la mente umana in quegli stessi modi definitivi. Sappiamo ancora meno dei processi del cervello. Quanto sarebbe piaciuto a Milton partecipare al livello successivo della ricerca, ovvero l'esplorazione scientifica delle complessità della mente umana.

Milton è una delle persone più studiate nei campi dell'ipnosi e della psicoterapia. Nonostante le centinaia di migliaia di pagine che sono state scritte analizzando le sue parole e i suoi metodi terapeutici e nonostante le migliaia e migliaia di filmati e di nastro

audio e video che lo riprendono, non ho mai sentito nessuno affermare di aver compreso del tutto come egli facesse ciò che faceva.

Tutti sono sicuramente d'accordo sul fatto che Milton comunicasse in modi che si recepivano nel profondo e a livelli molto diversi da quelli della comunicazione ordinaria. Quasi tre decenni dopo la sua morte, le persone avvicinano ancora i familiari dicendo: “Il Dr. Erickson mi ha cambiato la vita!” E poi citano le parole esatte che ricordano che Milton aveva detto loro. Anche coloro che non lo hanno mai incontrato spesso raccontano che il semplice fatto di studiare il suo lavoro ha cambiato le loro vite in modi che non avrebbero mai potuto immaginare. Si sono sentiti come se le sue parole – persino quelle stampate o registrate su un nastro – fossero rivolte direttamente a loro.

Milton era irremovibile sul fatto che non venisse considerato come un guru, un mistico, o una persona che faceva cose magiche. Egli insisteva che ogni cosa che faceva era il risultato dell'osservazione attenta dell'altra persona e la risposta alle comunicazioni di quella persona. Egli credeva che ci fossero delle

spiegazioni che alla fine sarebbero state supportate dalla ricerca e dalla scienza e che alla fine saremmo stati in grado di descrivere il funzionamento interiore della mente molto più pienamente di quanto possiamo fare oggi.

Penso che il lavoro di Milton continuerà a essere studiato da sempre più persone. Penso anche che, man mano che progredisce l'abilità di compiere ricerche sulla mente e sui processi del cervello, diverrà più chiara una parte maggiore di ciò che egli faceva con l'ipnosi e con la psicoterapia.

Ho incontrato per la prima volta Milton partecipando a un convegno scientifico quando ero una studentessa universitaria. Poi ho lavorato per lui come assistente di ricerca l'estate prima del mio ultimo anno di università. Fuggimmo insieme il giorno stesso in cui mi sono laureata e divenni sua moglie e istantaneamente madre dei suoi tre figli piccoli. Ogni giovane sposa sogna il suo futuro e sapevo che Milton era un uomo straordinario. Ma non avrei potuto mai immaginare la vita che abbiamo creato insieme! Fin dall'inizio l'ho aiutato con la sua ricerca. Questo era un legame molto speciale tra noi, distinto dalla

nostra vita di tutti i giorni. Scrivevamo articoli scientifici insieme e, dopo esserci trasferiti in Arizona, lo aiutavo a gestire la sua attività. Incontravamo sempre personaggi affascinanti – colleghi, allievi e semplicemente persone lungo il percorso. Lavoravamo, viaggiavamo e vivemmo una vita magnifica! E la cosa più importante, abbiamo cresciuto insieme la nostra famiglia di otto figli.

Milton e io sapevamo che le vite sono fatte di piccole azioni. Decidemmo volutamente di ricordare e usare molti di quegli eventi che rappresentavano il tipo di vita che volevamo insegnare ai nostri figli. Non dovevano essere grandi cose, solo significative – il tipo di cose che possono accadere dovunque e con chiunque.

Durante i primi anni del nostro matrimonio, con tutta la famiglia andavamo in vacanza in un piccolo cottage sulla riva del lago Huron. I bambini impararono lì a nuotare e Milton trascorse innumerevoli ore a insegnare anche a quelli più piccoli a far rimbalzare i sassolini sull'acqua quando il lago era liscio e quieto. Lì vicino c'era un piccolo emporio di proprietà di marito e moglie. Il loro figlio adulto, affetto da un handicap mentale,

lavorava con loro.

Ogni volta che Milton e io andavamo al piccolo emporio, il ragazzo chiacchierava con noi. Ogni conversazione finiva allo stesso modo. “Il lago non vi sembra bellissimo?” diceva accompagnandoci alla porta. Noi uscivamo e lui continuava a parlare di come non si stancasse mai di guardare il lago. Era sempre diverso, ci diceva mentre guardava con ammirazione un panorama che, noi sapevamo, egli aveva visto ogni giorno della sua vita. A volte uno dei genitori si univa a noi e ammiravamo tutti insieme la scena magnifica.

Milton e io parlavamo di come quella famiglia avesse imparato una lezione importante così bene. Né l’handicap del giovane, né la vista quotidiana e scontata del lago, letteralmente davanti alla loro porta di casa, aveva impedito loro di trovare vera gioia nei momenti presenti delle loro vite. Non si stancavano mai di quella bellezza, né di condividere quella bellezza con gli altri.

A volte, incontri ancora più fugaci contenevano lo stesso tipo di ispirazione. Una volta, Milton acquistò per me in un piccolo

emporio del New Mexico un anello su cui era montata una bella ossidiana fiocco di neve. Nessuno di noi aveva mai visto prima quel tipo di ossidiana e chiedemmo all'uomo al bancone di parlarcene. Egli fu felice di mostrarci la grande pietra da cui aveva ricavato la gemma. Ci raccontò tutto sull'ossidiana, dove aveva trovato la pietra e quanto era rara quella particolare sfumatura di colore. Eravamo affascinati. Mentre stavamo uscendo dalla porta, guardai Milton e dissi allegramente: "Incontriamo sempre delle persone gentilissime!" L'uomo si affrettò da dietro il bancone per venirci dietro e dirci: "E sarà sempre così!" Quell'anello divenne il mio oggetto preferito su cui fissare lo sguardo quando Milton mi chiedeva di dimostrare l'auto-ipnosi.

L'unica cosa che Milton e io sapevamo con certezza, nel corso degli anni, era che le nostre vite sarebbero sempre cambiate. Ci trasferimmo in Arizona a causa della sua salute e i nostri due figli più piccoli sono nati lì. Anche la carriera di Milton prese una direzione diversa. Sempre interessato nell'insegnamento, egli e alcuni colleghi iniziarono a produrre i "Seminars on Hypnosis" (1) e a presentare workshop in tutto il paese. I "Seminars"

divennero i predecessori dell'American Society of Clinical Hypnosis (ASCH) (2), che Milton fondò perché sentiva che c'era bisogno di un'organizzazione professionale sull'ipnosi che accogliesse i clinici. Molti dei proventi dei "Seminars" furono destinati alla creazione della divisione formativa dell'American Society of Clinical Hypnosis. Milton ne divenne il presidente fondatore e fu editore della sua rivista per dieci anni. Mi sentivo come se casa nostra fosse un ufficio della ASCH, con il tavolo da pranzo che faceva da redazione della rivista. Avevamo contemporaneamente a casa alcuni dei nostri figli, le loro attività scolastiche, i pazienti di Milton che sedevano nel nostro soggiorno aspettando per il loro appuntamento e anche il nostro cane di famiglia, che apprezzava la costante attività. Guardo indietro e mi domando come ci siamo riusciti!

Ma non solo ci siamo riusciti, ci è piaciuto molto.

Milton amava la vita così tanto. Era molto più romantico di quanto le persone tendono a pensare. Siamo stati sposati da un giudice di pace e non ho avuto una cerimonia nuziale formale. Milton ha sempre pensato che le orchidee fossero dei fiori molto

speciali e voleva che io ne avessi per le mie nozze. Le cercammo dappertutto nella piccola cittadina fino a dove avevamo guidato, ma i fiorai avevano solo delle gardenie, così indossai un corsage (3) di gardenie che conservo ancora nella cassapanca di cedro. Milton non ha mai dimenticato, però, e a ogni anniversario mi regalava un bellissimo bouquet di orchidee.

Ha sempre amato i rompicapo, gli indovinelli, gli scherzi e i giochi di parole. Proponeva indovinelli e rompicapo e si rifiutava di darne la soluzione fino a che non si era convinto che l'interlocutore non riuscisse proprio a risolverli. Anche a quel punto si limitava a dare indizi sempre più grandi e evidenti fino a che la persona non riusciva finalmente a trovare la soluzione.

Egli insisteva a raccontare delle lunghe e complicate storielle senza finale (4) a chiunque riuscisse a convincere ad ascoltare. Per anni si è portato dietro un taccuino e se sentiva una buona battuta o gioco di parole, tirava fuori il taccuino e se li annotava. Non capì mai perché la gente si stupisse per questa sua abitudine. Dopo la sua morte ho raccolto alcune delle sue barzellette preferite e le ho messi in un altro libriccino che ho conservato.

Quando la sua salute era buona, soprattutto per i primi anni, tenevamo spesso delle piccole cene con degli invitati. Piacevano a entrambi – adoravamo le conversazioni che si sviluppavano e le amicizie, a volte durature, che costruivamo. Alcune delle nostre amicizie sono nate con una relazione professionale e sono state interrotte solo dalla morte. Gregory Bateson, Margaret Mead, Aldous Huxley, sua moglie e suo fratello Julian, e così tanti altri, iniziarono con l'essere nostri colleghi e finirono per diventare nostri amici. Ci sono ancora tantissime persone sulla mia lista degli auguri di Natale che abbiamo conosciuto in questo modo.

C'erano anche molte persone che consideravamo amici, nonostante non era un tipo di amicizia usuale. Una di queste era un giornalista di un quotidiano di Detroit, H.C.L. Jackson, autore di una rubrica regolare. Milton ebbe una lunga amicizia per corrispondenza con il Signor Jackson e Milton contribuì per anni alla sua rubrica con piccole storie sotto lo pseudonimo di "Eric il Tasso"(5). Ogni anno gli articoli venivano messi sotto forma di libro. Ricevevamo sempre una copia autografata e tutti in famiglia hanno letto ogni volume più e più volte.

Il Signor Jackson divenne parte del nostro folclore familiare, sebbene non ci fossimo mai frequentati troppo e i nostri figli non lo avessero mai incontrato. Ricordo che in un'occasione aveva scritto della sua colazione preferita, un uovo, fritto in un buco ricavato dal centro di una fetta di pane. Decidemmo di provare la ricetta e ci piacque la combinazione del pane fritto e dell'uovo. La nostra famiglia ha mangiato a colazione ciò che abbiamo chiamato "Jacksons" (6) per molti anni. Anche alcuni dei nostri nipoti hanno mangiato "Jacksons" e conoscevano la storia di come quella colazione fosse stata "inventata".

Il Signor Jackson, con quel piccolo coinvolgimento nella nostra famiglia, divenne parte delle nostre vite in un modo che non avrebbe mai potuto immaginare. Ebbe persino un ruolo nelle vite di persone nate molto tempo dopo la sua morte. Ciò rendeva felice sia Milton che me.

Milton era fiero di molte cose nella sua vita. Amava le sue piante e ne era molto orgoglioso. Possedeva una collezione fornita di cactus già prima che lo incontrassi e ha continuato a collezionarli per tutto il tempo che abbiamo passato insieme. Di tutte le piante

che abbiamo avuto, credo che la sua preferita fosse il cereus a fioritura notturna – le bellissime gemme fiorivano solo per una notte, per poi appassire quando il primo raggio di sole li colpiva. Quando egli era più anziano e più confinato in casa, portavamo questi fiori in casa per lui. Amava mostrare quei fiori grandi e delicati agli ospiti.

Nei primi tempi in cui ci siamo trasferiti a Phoenix, avevamo un’alta palma da datteri nel cortile. Quando la palma fiorì, ma nessun dattero apparve, scoprimmo di possedere solo l’albero femmina. Così dovemmo acquistare il polline e fertilizzare i fiori a mano. Coprimmo i datteri che stavano maturando con dei sacchetti per proteggerli dagli uccelli, poi li coglievamo e li pastorizzavamo o li essiccavamo in forno. Alla fine mangiammo dei meravigliosi datteri fatti in casa. Milton ne andava pazzo. Vedeva tutto il lavoro che avevamo fatto per ottenere quei frutti come una parte del risultato finale.

Egli sentiva che qualsiasi quantità di lavoro valeva un risultato che fosse davvero desiderato. Si impegnò moltissimo per trasformare i postumi della paralisi causata dalla poliomielite in

un inconveniente, piuttosto che un handicap. Nonostante si sia servito di un bastone per tutta la sua vita adulta, riusciva a tenere il passo di chiunque! Andava in bicicletta, andava in campeggio e gli faceva sempre molto piacere quando gli altri sembravano dimenticarsi del fatto che camminasse zoppicando. Egli fu visitato dal suo neurologo dopo che ciò che era stato originariamente diagnosticato come un secondo attacco di tipo diverso di paralisi infantile, ma che fu poi in realtà definita successivamente come sindrome da post-poliomielite. Il medico era sbalordito dal fatto che Milton riuscisse a stare in piedi così eretto e con le spalle così bilanciate. Non sapeva quanto duro lavoro avesse fatto Milton per ottenere quel risultato.

Milton era anche molto fiero dei suoi risultati professionali. Contribuì in modo determinante nella conversione dell'ipnosi in uno strumento medico, odontoiatrico e terapeutico rispettato e visse abbastanza per vederla largamente accettata e insegnata nelle facoltà di medicina dovunque negli Stati Uniti.

Gli allievi che si raccoglievano nel suo ufficio erano un'altra

fonte di grande soddisfazione per lui. Milton era così contento dei loro traguardi! Molti di coloro che avevano studiato con lui, soprattutto nei suoi ultimi anni di vita, sono molto famosi – Jay Haley, Jeffrey Zeig, Ernest Rossi, Stephen Lankton. Ce ne erano molti altri. Dalla prima volta che l’ho incontrato fino alla sua morte, ci sono sempre stati allievi che lo cercavano per studiare con lui.

Credo che Milton ci abbia messo un bel po’ di tempo per capire pienamente quanto fosse diventato influente sia nel campo dell’ipnosi che della psicoterapia. Credo che alla fine lo sapesse, ma sono abbastanza sicura che sarebbe un po’ sorpreso se sapesse quanto è diventato famoso adesso.

A volte mi chiedo cosa sarebbe stato capace di fare se la sua salute fosse stata migliore. Aveva una tale visione creativa, una tale energia, una tale integrità e una tale intelligenza! Aveva così tanta grinta e così tanta curiosità su tutto. Per tutta la vita ha studiato le persone e come queste agivano, imparavano e si comportavano.

Sposare Milton fu una decisione molto grande per me. Ero giovane e i miei genitori volevano che aspettassi finché io non fossi più grande. Ma io, però, non volevo aspettare. So che non mi sono mai pentita, neanche per un giorno, della nostra decisione di sposarci. E so che neppure Milton lo ha fatto mai.

Nel 1948, quando si ammalò così gravemente, decidemmo che la cosa migliore che potessimo fare per la sua salute era trasferirsi dal Michigan all'Arizona. Fece il viaggio in treno, dove poteva stare comodo in una cuccetta. Assumemmo due giovani tirocinanti di medicina perché si prendessero cura di lui durante il viaggio e lo portassero all'ospedale una volta che il treno fosse arrivato a Phoenix. Io li seguii in auto con i nostri quattro figli più piccoli. Non sapevo per certo se egli sarebbe stato ancora vivo al mio arrivo in Arizona.

Mi ricordo di aver pensato in quell'occasione che avrei preferito aver vissuto quei dodici anni con lui, che una vita intera con chiunque altro. Sono stata con Milton per più di quarant'anni e lui se ne andato da più di venticinque. Ma quel pensiero, che sarei rimasta con Milton per un qualsiasi periodo di tempo piuttosto

che tutta la vita con qualcun altro, non mi ha mai abbandonata – sono stata semplicemente fortunata ad averlo avuto accanto a me così a lungo.

Capitolo 1

UN GUARITORE AMERICANO

di Betty Alice Erickson

Il Dr. Milton Erickson, mio padre, è stato una delle persone più singolari mai vissute. La sua formazione da psichiatra gli ha insegnato che, per quanto l'inconscio di una persona possa essere pieno di demoni e di desideri conflittuali innati, esso dà anche motivazione alla persona. La psicoterapia, all'epoca, prevedeva o che il paziente ascoltasse il clinico che lo aiutava a comprendere le motivazioni inconsce che avevano creato la disfunzione, oppure che il terapeuta ascoltasse il paziente fino a quando questi non avesse capito i propri impulsi inconsci.

Praticamente da solo, papà rivoluzionò il campo, incoraggiandolo a muoversi verso l'enfasi sul benessere e sul potenziale inerente interiore. Credeva che lo stato naturale di un essere umano fosse quello di essere "sano, ricco e saggio" (7) e di vivere la vita come un evento gioioso. Per iniziare a capire in che modo guarisse, è

necessario tenere conto della sua fiducia incrollabile nella bontà di fondo dell'essere umano.

Con entusiasmo, papà ispirava le persone a combattere e raggiungere i loro personali vertici di completezza. Credeva fermamente nello spirito positivo di ogni individuo. Ricordo che una volta disse a mia madre: “Se le persone riescono a costruire le piramidi e Macchu Picchu, possono fare qualsiasi cosa.” Non parlava del lavoro fisico – si riferiva allo spirito umano, alla visione creativa delle persone e alle loro abilità di immaginare nuovi significati per la vita.

Questa prospettiva, assieme alla sua prodigiosa comprensione della natura umana, è stata più che sufficiente per renderlo una figura rivoluzionaria nella professione della salute mentale. Ma divenne anche uno dei più grandi guaritori di sempre – e certamente uno dei più originali guaritori del mondo occidentale. Usava parole e compiti, rituali e collegamenti. Egli utilizzava la compassione e la relazione terapeutica per avviare le capacità guaritrici proprie del paziente. Egli vedeva il suo lavoro con i pazienti, il più delle volte, come un viaggio di cooperazione – egli

era qualche volta la guida, ma gli sforzi appartenevano al paziente.

La sua comprensione della natura umana, sviluppatasi nel corso delle sue malattie e sofferenze, lo guidò nel padroneggiare quest'arte di aiutare le persone a cambiare loro stesse. Aveva un modo sconcertante di connettersi al vero aspetto di ogni persona – la parte che era essenziale, positiva, sana e orientata alla crescita.

Egli aveva una straordinaria abilità nel valutare le persone semplicemente stando in loro presenza. Attribuiva questo acume nel capire cose sulle persone, di cui loro stesse potevano non essersi mai rese conto, alle sue capacità accuratamente affinate di osservare. Osservava il loro aspetto e il loro modo di muoversi, stare seduti, parlare, sorridere e rispondere – tutto di loro. Le persone forniscono informazioni, comunicano in tutti i modi possibili e lui era un maestro nell'osservarle attraverso tutti questi modi diversi.

Papà era perfettamente consapevole del vasto spettro del comportamento umano. Sapeva che nel mondo esisteva il male, la

psicosi e la vera psicopatologia, ma era convinto che lo stato naturale degli esseri umani fosse quello di vivere una vita produttiva, sana e ricca di significato, e di aiutare le altre persone a fare lo stesso. Ha sempre creduto che, in fondo, la maggior parte delle persone voglia diventare tutto quello che è capace di essere. Ognuno di noi vuole tendersi verso il sole e le stelle.

Egli sapeva anche che a volte, o anche tante volte, le persone finiscono in situazioni nelle quali gli ostacoli impediscono loro di svilupparsi in questa maniera naturale. Questi ostacoli spesso emergono da un apprendimento difettoso o incompleto. L'obiettivo della psicoterapia era quello di aiutarle a perfezionare quelle conoscenze e a riconoscere opzioni e alternative.

Spesso utilizzava l'analogia del fiore cresciuto in una fessura del marciapiede: le persone possono trionfare, nonostante vengano calpestate e malgrado il suolo povero, esse possono comunque crescere e fiorire. Ma credeva anche che le persone, come quelle piante, dovessero lavorare sodo. Diceva sempre: "Se un pulcino sta tentando di uscire dal guscio, non puoi aiutarlo troppo. Se lo fai, il pulcino non svilupperà mai la sua forza per superare

l’ostacolo che lo separa dall’avere una vita.”

Le persone percepivano il suo lavoro in modi differenti. Facevano attenzione agli schemi linguistici e alla struttura delle sue narrazioni, alla complessità delle sue comunicazioni, al suo acume clinico e alle sue capacità ipnotiche. Solo in pochi prestavano attenzione alla metafora dell’amore così tanto presente nel suo lavoro e il suo essere con i pazienti. Egli era capace di dare un amore incredibile e lo faceva emergere quando le persone si aprivano per riceverlo.

Quando i pazienti e gli allievi facevano la sua conoscenza per la prima volta, molti pensavano che Milton H. Erickson, M.D. fosse inquietante e facesse paura. Questo da bambina mi ha sempre divertito, perché non c’era niente di cui aver paura. Anzi, era severo solo nei confronti di ciò che riteneva fosse giusto o sbagliato. Le persone dicevano di sentirsi come se lui potesse guardare loro nel profondo. Già da bambina pensavo che solo quelli che avevano paura di se stessi avevano paura di mio padre. In realtà era un padre buono, severo ma non in modo inappropriato – era un padre proprio nello stesso modo in cui era

una persona. Non c'era sentimentalismo sdolcinato, solo tantissimo amore. Quell'amore permetteva agli altri di sperimentare la sua fede nella bontà delle persone, incluse loro stesse.

Era richiesto uno sforzo enorme per fare il tipo di lavoro che lui faceva. Lasciate che provi a spiegarvi quello che ho visto in questo modo: quando siete seduti, o leggete un giornale, o guardate la TV, o fate altre attività del genere, il vostro sé quotidiano è presente senza cambiamenti evidenti. Ma quando papà si connetteva alle persone, subiva un'alterazione del suo intero essere. A volte, ero presente alle sue sedute con le persone per dimostrare l'ipnosi. In quelle occasioni nel suo studio, mi accorgevo che lui subiva un cambiamento. Diventava "diverso". Era molto più "presente" all'interno della situazione clinica di quanto le persone sono nelle attività quotidiane.

Quando mi sedevo e osservavo in prima persona, mi sentivo come se potessi avvertire l'energia, un'essenza creativa che proveniva da lui.

Ero sempre molto colpita da quanto profondamente osservasse gli altri. Quando papà ascoltava, ti ascoltava davvero. Il suo modo di ascoltare era così profondo, che a volte le persone pensavano che avesse detto cose che invece non aveva mai detto. Credo che sia stato Jay Haley, uno dei fondatori della terapia breve strategica (8), ad aver detto una volta: “Erickson non elogiava mai.” Da ragazza lo sentii e pensai: “Ma che dice? Papà elogia di continuo.”

Un po’ di tempo dopo vivevo a Phoenix. A papà piaceva il giardinaggio ed era la volta dei miei bambini di aiutarlo. Andavamo a casa sua tre o quattro volte la settimana. Papà usciva in giardino con la sua sedia a rotelle, mentre David, Michael e Kimberly, che rispettivamente avevano dodici, undici e dieci anni, toglievano le erbacce e piantavano. A papà piaceva il concime organico e dunque i bambini dovevano lavorare con il concime che avevano preparato papà e mamma. Io mi sedevo lì a osservarli, felice di aver già fatto la mia parte di giardinaggio, felice che non toccasse a me.

Ascoltavo molto attentamente le conversazioni che i bambini

avevano con il loro nonno. Tornando a casa, chiedevo a tutti e tre: “Vi ha detto bravi, il nonnino?” Mi dicevano tutti che lo aveva fatto e poi mi dicevano esattamente quello che il nonno aveva detto loro: “Il nonnino ha detto che ho fatto un buon lavoro!” e “Mi ha detto che sono stato il più bravo di tutti a togliere le erbacce.” E “Il nonnino ha detto che ho coltivato delle carote meravigliose.” Ascoltavo i miei bambini che mi raccontavano cose che papà non aveva mai detto. Era incredibile quanto fossero convinti che li avesse elogiati.

Quell'estate passai molto tempo osservando e tentando di capire cosa stesse accadendo. Quello che faceva era ascoltarli con interesse intenso. Faceva loro delle domande e poi si focalizzava molto intensamente su di loro e ascoltava le loro risposte. Quello che sentivano erano elogi nei loro confronti – e lo erano, ma provenivano da loro stessi. Papà ascoltava e i bambini avvertivano che li stava ascoltando con tale intensità, che la recepiscono sotto forma di elogi nei loro confronti, come infatti era. “Ricordavano” parole che non erano mai state pronunciate, e poi le arrangiavano nelle parole esatte che si adattavano meglio a loro.

Papà si connetteva con loro nella parte più profonda del loro essere.

Un'amica di famiglia una volta disse che quando aveva raccontato a papà qualcosa di doloroso e profondamente personale, lui le aveva preso le mani, mentre avevano appoggiato insieme le teste e avevano pianto. Lei disse che avevano pianto insieme per diversi minuti. Dentro di noi, noi familiari scuotevamo la testa e dicevamo a noi stessi: "Non è mai accaduto. Papà semplicemente non reagiva in quel modo." Chiaramente, non c'era nessuno nella stanza tranne papà e questa donna. Credo che questo sia un altro esempio di come papà ascoltasse tanto intensamente e dando tanto sostegno amorevole. Credo che lei, come i miei bambini, sentisse e provasse quel che lui le stava offrendo, ma che, in realtà, gli eventi in sé non ebbero mai luogo.

Questo è un modo speciale di essere, un modo profondamente significativo per gli altri e, nel senso più ampio della parola, spirituale. In questa spiritualità, papà vedeva di cosa c'era bisogno all'interno dell'altro e riusciva, grazie alla sua connessione con quella loro parte più profonda, ad aiutarli ad accedere e a far

emergere quell'elemento dal loro interno. Questo è guarire – aiutare dall'interno. Il curare è dare aiuto dall'esterno. Papà guariva.

Questa spiritualità era parte del motivo per cui vedeva e credeva nella parte migliore dell'essere umano. Egli sentiva di ammirare profondamente la magnificenza della natura umana, il nostro mondo naturale. Egli ha insegnato questo a molte persone, certamente a me. Faceva attenzione ai cicli della natura – quando è il tempo di piantare, quando è il tempo di coltivare e quando è il tempo di mietere. Riconosceva i cicli umani – quando è il tempo di crescere, il tempo di separare, il tempo di dare agli altri e il tempo di ritirarsi. Rifletteva sulla complessità di ciò che il mondo è veramente e su come tutte le sue parti si completino. Egli era prevalentemente un empirista, simile a un naturalista, uno scienziato che opera sul campo, dedicato all'osservazione chiara ed accurata della natura e delle persone. Non era certo un mistico sognatore pieno di metafore stravaganti su mondi immaginati di un altro regno. Era pienamente presente in questo mondo, il mondo delle stelle, delle montagne, delle piante, degli animali, della pioggia e del sole e partecipava senza compromessi a tutto

questo con tutti i suoi sensi. Voleva guardare la vita in modo diretto, profondamente in contatto con il mondo. Penso che questo orientamento da solo lo abbia portato a credere profondamente nella connessione tra le persone, i processi e i cicli della natura.

Mio fratello Lance è cresciuto con un difetto cardiaco. Una volta, a una conferenza, raccontò che fin da quando era molto piccolo, lui e papà andavano fuori a guardare gli alberi. Osservavano quanto erano alti e individuavano l'albero più grande e più alto nei dintorni. Parlavano poi di quanto tempo potesse aver vissuto quell'albero in particolare, di come avesse assorbito energia dal terreno e dal sole e di come fornisse nutrimento agli scoiattoli e agli uccelli che avevano costruito i loro rifugi sopra e dentro l'albero.

Se si guarda la scena dal punto di vista psicoterapeutico, papà stava connettendo Lance all'idea e alla suggestione: "Vivi a lungo, vivi una vita lunga e vivi bene."

Parlarono di questo tanto che Lance disse che per tutta la vita, in

modo quasi automatico, ha sempre scrutato il paesaggio per trovare l'albero più vecchio, gli alberi più grandi e alti visibili.

Nessuno può provare scientificamente se queste conversazioni e questi pensieri abbiano influito sull'aspettativa di vita di mio fratello, ma sicuramente non hanno fatto male. Papà era connesso con la natura e la usava come parte del suo mondo di comunicazione e persino di guarigione.

Da tempo immemorabile, anche gli sciamani, le streghe e gli stregoni, e i guaritori delle miriadi di culture del mondo hanno utilizzato la natura come insegnante, come metafora di guarigione e come risorsa trasformativa per coloro che venivano da loro a chiedere aiuto. In questo senso, mio padre condivide le tradizioni di molti guaritori indigeni del mondo.

Sin da quando eravamo bambini, e per tutte le nostre vite, papà ci raccontava delle storie. Erano storie educative, storie ispiratrici, storie che connettevano le persone l'una all'altra e alla natura. Le storie parlavano di noi, ma non parlavano di noi. Riguardavano la nostra famiglia, le nostre relazioni, il nostro posto all'interno del

ciclo della vita, e non trattavano affatto di tutto questo. A volte erano semplicemente storie senza alcuna ragione apparente.

In molte delle storie di papà, il personaggio principale era una rana dal nome Pancino Bianco. Aveva il dorso verde e la pancia bianca, e da lì veniva il suo nome. Pancino Bianco viveva in mezzo alla foresta in uno stagno di ninfee, e se ne stava seduto su una ninfea e aspettava che le mosche si avvicinassero. Mosche rosse, mosche blu, mosche verdi, mosche gialle e, di tanto in tanto, la sua preferita, una grossa, grassa, succosa mosca viola! Ricordo papà che diceva lentamente e con intenzione: “Mentre Pancino Bianco sedeva lì nello stagno, con il sole tiepido sulla schiena verde e con l’acqua fresca sotto la sua ninfea, egli...” Adesso so che questa era, senza alcun dubbio, un’induzione ipnotica che dava inizio alla storia.

Molte buone storie iniziano con un’induzione ipnotica – “C’era una volta, tanto tempo fa, in una terra magica, una bellissima principessa...” Papà usava questo modo di raccontare le storie, probabilmente antico quanto l’umanità, e noi ascoltavamo rapiti quelle storie e le abbiamo accolte dentro di noi come hanno

sempre fatto le persone.

Pancino Bianco, che viveva nella foresta con tutte le altre creature di terra e dello stagno, sottolineava anche il legame di papà con la natura e il rispetto verso di essa. Abbiamo sempre tenuto in cortile una mangiatoia per uccelli fatta in casa. Papà è sempre stato interessato negli uccelli, soprattutto nelle loro migrazioni. Le migrazioni delle oche, per la forma a “V” degli stormi, erano particolarmente interessanti. Ogni volta che aveva luogo una migrazione, papà voleva che andassimo in cortile, dove le osservavamo chiedendoci in che modo ci riuscissero e meravigliandoci di quanto lontano volassero gli uccelli. Le connessioni sacre della natura sono un’altra cosa così strettamente rispettata da e associata ai guaritori indigeni e alle loro tradizioni di saggezza, e a mio padre.

Quando ero bambina nel Michigan, andavamo in vacanza in una casetta sul lago Huron. Ricordo che papà mi insegnava a far rimbalzare i sassolini sulla superficie del lago. Inoltre, portava noi bambini nel bosco. Una volta vedemmo una rana albina e papà fece in modo che ognuno di noi la guardasse bene. Passò molto

tempo a spiegarmi che creatura straordinaria fosse una rana albina e quali ostacoli incredibili dovesse superare per raggiungere l'età adulta. Per me, questo rispetto reverenziale per la vita, per il duro lavoro per superare le difficoltà, alcune delle quali non dipendono direttamente da noi, per le cose che davvero costituiscono il mondo e la vita, per tutte queste cose, è molto spirituale. Il profondo interesse di papà verso l'antropologia e le altre culture è anch'esso testimonianza del riconoscimento dell'importanza di tutte le espressioni della vita.

Ha sempre amato moltissimo anche le piante e il giardinaggio. Quando ero piccola, avevamo un grande orto, un luogo concreto in cui coltivare il cibo per tutta la famiglia. Man mano che papà invecchiava e diventava più fragile, piantare verdure divenne sempre più raro. Ma aveva sempre delle piante.

L'orto nel Michigan, quando ero bambina, era anche un'occasione per dedicarsi al duro lavoro – un valore in cui papà ha sempre creduto fermamente. Non so quanto fosse effettivamente grande, ma a me sembrava gigantesco. I miei fratelli, la mia sorella più grande e io lavoravamo nell'orto, in

modo adeguato per la nostra età. Dovevamo piantare, estirpare le erbacce e tenerlo libero dagli insetti nocivi. Mi ricordo il mais e le patate, i fagioli e i pomodori, tutti i tipi di verdure.

L'altro tipo di giardino che papà ha sempre tenuto era per le piante che semplicemente gli piacevano. Il davanzale della finestra della camera da letto sua e di mamma nel Michigan era coperto di vasi di cactus. Coltivava anche molte varietà di cactus sulla veranda chiusa davanti casa. I miei fratelli catturavano spesso delle tartarughe nel ruscello lì vicino. Le portavano a casa e le tartarughe vivevano sulla veranda tra i vasi di cactus per un po'. Ricordo che osservavo il modo di camminare delle tartarughe e come si nascondevano nel guscio. Papà mi raccontava che erano rimaste immutate dai tempi dei dinosauri e poi parlavamo dei dinosauri. Dopo un po' le tartarughe venivano riportate al torrente dove realmente vivevano.

Papà amava le piante che gli ricordavano delle persone. C'è una pianta grassa dal nome popolare di "Vivi per Sempre". È una pianta piccola, bassa e larga con foglioline grasse su cui si può imprimere l'impronta del pollice, se si preme forte. Oppure si può

pelare una foglia e fare una “lingua di rana” – un cuscinetto piccolo e vischioso su cui i bambini appiccicano gli insetti e fingono che si tratti della lingua di una rana. Papà portò alcune talee di questa pianta dalla casa dei suoi genitori in Wisconsin a casa nostra a Eloise, l’ospedale della contea dove papà lavorava come psichiatra. Papà fece piantare a Bert e a Lance le talee lungo il lato dell’edificio “I”, il gigantesco edificio in cui vivevamo. Crebbero e si moltiplicarono. Alla fine c’erano centinaia di quelle piante e iniziavano a formare una specie di cornice intorno all’edificio. Erano nate tutte dalle talee prese dal giardino della nonna.

Quando ci trasferimmo in Arizona per via della salute di papà, alcuni dei cactus vennero con noi. Papà non lavorò per tutta quella prima estate. Si stava riprendendo da una malattia debilitante che era stata probabilmente causata da una violenta reazione allergica a un’iniezione antitetanica di cui aveva avuto bisogno dopo una caduta dalla bicicletta. Sebbene dovessimo rimanere in quella casa solo per l’estate, papà piantò ugualmente i cactus in giardino.

Da adulto, mio fratello Bert andò ad Aurum, in Nevada, dove era nato papà. La vecchia cittadina mineraria è da molto tempo abbandonata, ma Bert trovò e portò a casa un paio di foglie di fico d'India. Piantammo quelle foglie e alla fine crebbero fino a diventare una pianta gigantesca. Papà la adorava. Dopo la sua morte, ho piantato diverse talee di quella pianta nel luogo in cui avevamo disperso le ceneri di papà. Nonostante il cactus cresca naturalmente nelle vicinanze, per qualche motivo non fiorisce nel luogo in cui si trovano le sue ceneri.

Papà aveva anche alcuni cactus davanti alla casetta dove si riunivano i suoi allievi. Chiedeva sempre loro: “Come si dispongono dieci oggetti su cinque file di quattro oggetti ciascuna? Avete visto la soluzione entrando in casa, ma non sapete di averla vista.” Non rivelava la soluzione – voleva che si accorgessero dei cactus piantati a forma di stella davanti alla porta d'ingresso. Un cactus era posizionato a ognuna delle intersezioni delle linee che compongono una stella a cinque vertici – cinque linee ognuna con quattro intersezioni – cinque file di quattro ciascuna. Non voleva dire loro la soluzione perché voleva che osservassero attentamente e che ragionassero con la mente aperta.

Mio fratello Bert, che ama la natura proprio come la amava papà, possiede ora uno dei libri preferiti di papà. È intitolato *Fantastic Trees*, l'autore è Edwin Menninger, fratello di Karl Menninger della famosa Menninger Clinic. I titoli di alcuni capitoli sono fantastici: “Alberi con parti particolari e alberi del tutto particolari” e “Alberi che sventolano le foglie” sono solo due esempi. Papà era affascinato da questo libro e lo mostrava a molte persone. Di conseguenza, e perché la gente sapeva che lui amava particolarmente gli alberi, persone da tutto il mondo gli inviavano fotografie di alberi e brevi articoli a proposito degli alberi. Faceva tesoro di quelle foto e di quegli articoli. Durante gli anni in Arizona, mandava spesso le persone ai Giardini Botanici con l'indicazione specifica di trovare l'albero del Boojum. Dava un aiutino, dicendo che l'albero non assomigliava a nessun altro. Infatti, assomiglia a una carota capovolta ed è affascinante.

Bert mi ha detto che quando aveva circa quattro anni alcuni degli altri clinici dello staff avevano detto a papà che non sarebbe riuscito ad arrampicarsi su un albero enorme. Bert guardò papà arrampicarsi fino alla cima. Disse che poi chiamò papà dicendogli: “Voglio lanciarti una pallina. Guarda se riesci a

prenderla.” Papà replicò: “Lanciami una mela.” Bert lo fece, papà afferrò la mela al volo e la mangiò. Questo divenne uno dei ricordi d’infanzia di Bert più vividi. Nonostante suo padre camminasse con un bastone e fosse costretto a legare i piedi ai pedali della bicicletta con degli elastici, riusciva ancora ad arrampicarsi sugli alberi e ad afferrare una mela lanciatagli dal figlio. Per quanto possa essere stato difficile, papà aveva accettato la sfida e poi l’aveva resa anche più bella.

L’arrampicarsi sugli alberi è motivo di agitazione per la maggior parte delle madri. Ciò nonostante, papà aveva spiegato a mamma che era una cosa positiva per noi arrampicarci sugli alberi. In questo modo i bambini imparano delle lezioni; imparano a mettere alla prova le loro abilità e a capire i propri limiti. Si connettono alla natura e la cosa peggiore che può accadere è che cadano giù dall’albero come hanno fatto centinaia di migliaia di bambini fin dalla notte dei tempi. Ogni rischio viene di gran lunga compensato dall’avventura. Non ricordo che papà mi abbia mai parlato di arrampicarsi sugli alberi, ma in qualche modo ne ho appreso la meraviglia. Ricordo di essermi arrampicata tanto in alto su degli alberi che a volte avevo paura di scendere, e ricordo

di essermi chiesta, quando mi trovavo su un albero, quanto tempo ci sarebbe voluto, se fossi rimasta abbastanza in silenzio, perché gli uccellini si sentissero abbastanza sicuri da posarsi accanto a me.

Quando i miei bambini erano piccoli, facevamo dei picnic, seduti proprio su un ramo bello grasso di un albero accogliente vicino casa. Ci accomodavamo, mangiavamo e parlavamo del mondo. L'idea di questo passatempo deve essere nata da qualche messaggio non ricordato di papà che arrampicarsi sugli alberi ha molti benefici.

A papà piaceva puntualizzare in che modo gli alberi si adattassero praticamente a ogni luogo e clima del globo. Essi nutrono e sostengono buona parte del resto della vita del mondo. Voleva che tutti noi – pazienti, allievi, amici e familiari – vedessimo e capissimo a un livello profondo che piante diverse hanno bisogni diversi. Quello che andava bene per una poteva non funzionare per un'altra. Le persone sono parte della natura, diverse e allo stesso tempo non diverse da tutte le altre piante, gli altri animali e le altre cose viventi della terra. Volle farcelo capire, più e più

volte. E questo è il modo in cui trattava tutti, inclusi i suoi pazienti – con rispetto totale per la loro unicità.

Su Cypress Street, nel giardino dietro casa papà piantò un albero di alloro e regalava a tutti le foglie per cucinare. Non avevamo tanti cactus come prima, ma possedevamo due grandi, bellissimi alberi di noci pecan. Noi bambini raccoglievamo le noci, le sgusciavamo, ne mangiavamo un po', mamma le usava per cucinare e il resto lo regalavamo. C'era anche una palma da dattero che piaceva moltissimo a papà. Avevamo solo l'albero femmina, perciò, i primi tempi dopo esserci trasferiti lì, Lance saliva sulla palma con una scala per impollinare le gemme. Con il passare degli anni, il compito passò ad Allan.

Nell'ultima casa in cui abbiamo vissuto papà teneva molte piante. Credo che una delle ragioni per cui mamma e papà comprarono quella casa fosse il gigantesco albero di parkinsonia nel cortile. Questo albero amante dei deserti è insolito, perché ha la corteccia verdastra e foglie molto strette e sottili. Quello nel cortile era più grande degli altri che detenevano ufficialmente il record, magari perché era riparato dai venti del deserto. Era anche la dimora di

diverse mangiatoie per uccelli.

C'era anche un melograno, un meraviglioso pompelmo su cui avevamo innestato rami carichi di arance e molti cereus a fioritura notturna. Papà provava così tanta gioia in quei bellissimi fiori. Quando era troppo fragile per essere portato fuori in giardino con la sedia a rotelle, provava la stessa gioia nel vedere i fiori che coglievamo e gli portavamo. Durante la sua vita e dopo la sua morte, molti alberi sono stati piantati in suo onore in moltissime parti del mondo – dappertutto negli Stati Uniti, con giardini speciali a New York, in Israele, in Giappone, in Francia, in Germania e in molti altri luoghi.

Uno dei compiti preferiti di papà per gli allievi e i pazienti era quello di camminare fino alla vetta a Squaw Peak, una piccola montagna vicino casa nostra. Il sentiero è piuttosto ripido, ma praticamente tutti riescono a completare l'escursione. Papà spesso diceva loro che dovevano salire fino alla cima e guardare l'alba, o il tramonto. Questo è un altro esempio della sua quieta spiritualità e del grande rispetto con cui vedeva la natura. Se chiunque si arrampica su per un qualsiasi sentiero difficile e guarda il

tramonto o l'alba, i cambiamenti avvengono. La bellezza, la magnificenza e la meraviglia del mondo apportano cambiamenti in modo naturale. Inoltre, quando le persone vedono la natura dopo un'ascesa faticosa, il significato o l'insignificanza dell'umanità, l'importanza o la non importanza dei nostri problemi cambia.

Lo Squaw Peak era così importante per papà che abbiamo sparso le sue ceneri lì, su un'area visibile da casa nostra. Mentre i familiari e Jeffrey Zeig si arrampicavano lentamente su per il sentiero con mia madre, mio fratello Robert salì fino alla vetta con il contenitore delle ceneri e lo tenne sollevato in aria, alto. Centinaia e centinaia di persone hanno percorso quel sentiero grazie a papà. Lui è stato costretto su una sedia a rotelle per tutto il tempo in cui ha vissuto vicino alla montagna e, nonostante alcuni dei suoi allievi lo avessero accompagnato e portato sulla sua sedia a rotelle per buona parte della salita, non aveva mai raggiunto la vetta. Adesso ce l'aveva fatta.

Robert riportò le ceneri giù al luogo che avevamo scelto e le disperse. A ogni manciata, pronunciavo il nome di mamma o di

uno dei suoi figli. L'unica altra persona che nominai fu la figlia maggiore di mia sorella Roxie, Laurel, che all'epoca era solo una bambina. Era venuta a Phoenix con sua madre quando papà era in ospedale e aveva tenuto alto l'umore di tutti. Simbolizzava anche la vita nuova e che va avanti. Credo che la nostra semplice cerimonia per le ceneri di papà simbolizzasse inoltre la modesta e profonda spiritualità che lui incarnava e come lui l'aveva trasmessa a noi tutti nel modo in cui aveva vissuto, senza usare parole.

Papà concentrava la sua attenzione sul ricco arazzo della vita. Credo che sia giusto dire che parte della sua spiritualità risiedesse nel modo in cui osservava, imparava, celebrava e interagiva con la vita stessa. Non ha mai detto niente di tutto questo, ma è quello che io sono arrivata a capire. Ognuno di noi figli può avere punti di vista diversi, e non ho alcun dubbio che ogni diverso punto di vista e ogni diverso modo di vedere gli farebbe molto piacere. Lo vedo apprezzare la vita come un intrecciarsi insieme delle parti del tutto. Come ogni tessuto, capita che ci siano delle imperfezioni, a volte per sbaglio, a volte allo stesso modo in cui un tessitore di tappeti Navajo compie volutamente un errore per

non offendere gli dei. Amava questa metafora sui tappeti Navajo e l'amo anch'io. Credo che la spiritualità di papà consista davvero in ciò – essere in sintonia, in armonia con tutta la bontà che ci circonda, riconoscendo che non è perfetta e che tu non sei perfetto, ma enfatizzando la bontà e la bellezza complessive intorno a tutti noi, sempre.

Papà è sempre stato molto interessato nelle tradizioni dei Nativi Indiani Americani del Sud Ovest. Questo non era solo perché vivevamo a Phoenix. La sua luna di miele con mamma fu un viaggio in auto attraverso il Sud Ovest. Quando si sono sposati nel 1936, c'erano aree ancora più ampie nel Sud Ovest scarsamente popolate. In luna di miele, visitarono molti empori – a volte gli unici posti in cui le persone si raccoglievano. Questo fu l'inizio della collezione di gioielli indiani di mamma. Possedeva un'autentica borsa da stregone che acquistò in occasione di quel viaggio. Né papà, né mamma erano interessati semplicemente ad acquistare oggetti; erano molto più interessati alle persone e a conoscere le circostanze che le avevano rese quelle che erano. Per tutta la loro vita insieme, a loro piaceva andare a visitare posti insoliti e incontrare le persone che vivevano lì, non solo quelli che

ci lavoravano, ma le persone che erano parte della vita di quella zona.

L'amore per i gioielli dei Nativi Americani durò per tutta la loro vita da sposati. Una volta, pochi anni prima che papà morisse, quando ero andata in visita dai miei genitori, vidi una bellissima collana squash blossom (9) con incastonato del corallo rosso da una parte e dei turchesi dall'altra. Era costosa e il prezzo andava oltre la cifra che avevo con me, perciò pregai il negoziante di mettermela da parte. Andai a casa, descrissi a papà la collana e lui mi disse di tornare al negozio e di acquistarla.

Più tardi quella sera chiamò mamma in salotto e le disse che stava per darle in anticipo il suo regalo di compleanno. Lei si sistemò davanti alla sua sedia a rotelle e chiuse gli occhi. Papà le disse che non poteva toccare il regalo, lo poteva solo guardare. Le sistemò la collana con la parte ornata di corallo esposta e le disse di aprire gli occhi. Dopo aver ammirato la bellissima collana con i coralli rossi, le disse di chiudere gli occhi di nuovo. Voltò la collana, annunciando: "Ora ti darò un regalo in anticipo per la Festa della Mamma." E le disse di aprire gli occhi perché vedesse la collana

di turchesi. A lui piaceva moltissimo quel tipo di giochi amorevoli.

Papà integrava tutto quello che aveva imparato nella sua esperienza di vita in altre parti della sua vita. Ogni evento era un'occasione d'apprendimento. Una storia molto famosa della sua adolescenza è utile per capire in che modo si servisse delle avversità per aiutare se stesso e gli altri. Da ragazzo, all'età di diciassette anni, fu colpito dalla paralisi infantile, che l'aveva lasciato quasi completamente paralizzato. Attraverso tutta la sua vita, rese merito per la sua guarigione a un'infermiera che seguiva il metodo di cura di Sister Kenny (10), mettendo coperte bollenti sulle aree colpite e lasciando che si raffreddassero. Il processo veniva ripetuto più e più volte prima che ella procedesse a fargli eseguire degli esercizi alle braccia e alle gambe. Non so quale fosse la logica medica di ciò – probabilmente quella di incrementare la circolazione sanguigna. Papà sentì che questo metodo non solo gli aveva salvato la vita; il trattamento salvò quei muscoli che si erano salvati.

Mentre si rimetteva, sapeva di dover imparare a camminare e ad

essere indipendente. Avrebbe fatto letteralmente qualunque cosa per riuscirci, credo, e così fece. È stata raccontata molte volte la storia di come osservasse la sua sorellina minore, che stava proprio imparando a camminare, e di come analizzasse il numero infinito di movimenti che le persone compiono per camminare senza attenzione cosciente o senza neppure ricordare come si fa.

Ciò che non è così ben conosciuto è il fatto che papà avesse deciso che aveva bisogno di rafforzare i muscoli del torace e delle braccia. Usciva nel giardino di casa sua con la sedia a rotelle. Si lasciava cadere dalla sedia e si trascinava letteralmente per terra per quanto ci riusciva. Dopo essersi allontanato più che poteva, si voltava e si trascinava di nuovo verso la sua sedia a rotelle. Sono ancora profondamente impressionata da questo tipo di determinazione.

Durante la convalescenza, papà e un suo amico decisero di fare d'estate un viaggio in canoa, attraversando una serie di laghi da Madison, Wisconsin verso il fiume Milwaukee e al Missouri, poi fino alla confluenza con il Mississippi a St. Louis e tornando al punto di partenza remando controcorrente. Portò con sé solo

cinque dollari, un cambio di vestiti e alcuni libri da studiare per l'anno successivo di università. Durante i preparativi per la partenza, il suo amico si tirò indietro e papà decise di non dirlo ai suoi genitori, perché temeva che non lo avrebbero lasciato andare da solo. Sono certa che non lo avrebbero fatto.

Camminava con difficoltà e aveva bisogno che qualcun altro trasportasse la canoa per lui quando partì. Alla partenza del viaggio, quando doveva trasportare la canoa, a volte semplicemente si sedeva e aspettava che un passante gli chiedesse cosa stesse facendo. Raccontava, allora, che stava facendo un viaggio in canoa per rafforzarsi, e gli chiedevano se aveva bisogno di una mano con la canoa. Diceva di aver imparato che la gente preferisce aiutare se offre volontariamente il proprio aiuto, piuttosto che se le viene chiesto. A volte, se in breve tempo non passava nessuno, si spostava carponi trascinandosi dietro la canoa. Quando arrivava all'acqua, spingeva la canoa fino a che questa galleggiava e poi vi si lasciava cadere dentro. Ancora una volta, sono profondamente impressionata dalla sua determinazione! Che lezione per tutti!

Si guadagnava il pane quotidiano, per così dire, stringendo amicizia con le persone che incontrava strada facendo e che si chiedevano che cosa facesse questo ragazzo che remava tutto solo in canoa. Papà aveva capelli e occhi nerissimi e la sua pelle scura si abbronzò molto. Veniva spesso scambiato per un Nativo Indiano Americano. Lui e i suoi nuovi amici intavolavano delle conversazioni e tutti raccontavano le loro storie. A volte papà si offriva per dei lavori, di pulire il pesce o di districare le lenze. A volte veniva pagato con una piccola somma, altre volte no. A volte lo invitavano a mangiare con loro o gli regalavano un po' del loro pesce. Papà rifiutava sempre il pesce "buono" e accettava solo quello non smerciabile. Sapeva che i pescatori si guadagnavano da vivere vendendo il pesce della migliore qualità.

L'ultima pagina del suo diario riporta: "Remato fino a rimessa delle barche. Fine di un viaggio in canoa di 1200 miglia — remato per 1000 — 200 miglia su vapori — lavorato per mantenermi — studiato sodo — mi sono divertito — migliorato fisicamente del 500%... sono orgoglioso del mio viaggio. 'Qualcosa di tentato, qualcosa di realizzato per guadagnarsi una notte di riposo.' Ogni mia notte di riposo me la sono guadagnata."

Aveva ancora i cinque dollari iniziali e riusciva a camminare, trasportando la canoa sulle spalle.

Questo pellegrinaggio segnò un punto di svolta nella sua vita. Fu così incredibilmente difficile – ci furono momenti in cui veniva assalito da dolori terribili a causa di crampi ai muscoli, il tempo a volte era deprimente – ma ci guadagnò così tanto. Non solo cambiò se stesso fisicamente ed emotivamente e imparò fin nel profondo che le persone possono fare qualsiasi cosa se lo vogliono davvero, ma coltivò il suo rispetto nei confronti dello spirito umano e per la natura interconnessa della terra e delle sue creature. Scrisse nel suo diario: “Proprio ora una bellissima e delicata efemera si è posata sulla mia mano per fare la muta – è la creaturina più graziosa che abbia mai visto – l’opera di Dio.”

Mi è stato detto che un pellegrinaggio che implica il superamento di una malattia o una sfida fisica è al cuore delle esperienze di vita degli sciamani e dei guaritori di altre culture. Non so se papà lo sapesse all’epoca in cui intraprese quel viaggio. Ma so per certo che quel viaggio fu un passo grande e fondamentale nel suo divenire un grande guaritore e un grande uomo.

Non ricordo che la storia del suo viaggio in canoa mi fosse mai stata raccontata fino a quando non fui adolescente e gli feci delle domande in proposito. Papà non parlava molto di cose del genere senza che gli venissero fatte delle domande specifiche. Credo anche che sapesse quel che impariamo tutti quando ci facciamo una famiglia nostra – che i bambini spesso non sono molto interessati al fatto che i loro genitori abbiano avuto una vita prima che loro venissero al mondo. Quando effettivamente rispose alle mie domande, ricordo bene di essere rimasta affascinata dalla grinta che lo fece partire tutto solo per fare qualcosa di così diverso e di così tanto difficile.

A un altro livello, credo che il nocciolo della storia in qualche modo ci venisse comunicato. Molti dei miei fratelli e sorelle, così come molti dei nipoti, hanno intrapreso viaggi insoliti, come insolito era stato quel viaggio in canoa. Ci sottoponemmo ai nostri personali “riti di passaggio” senza avere la storia davanti a noi a mo’ di esempio. Bert partì per un viaggio in canoa in luna di miele con la moglie Lillian. Roxie ha vissuto in Messico e ha perfezionato il suo spagnolo viaggiando per il paese. Io ho venduto tutti i miei beni e sono emigrata in Australia. Quando

Allan aveva diciassette anni, ha viaggiato in bicicletta dall'Arkansas a Phoenix in poco più di due settimane. Sua figlia Nicole ha viaggiato, zaino in spalla, in tutto il mondo. È come se il viaggio intrapreso da papà fosse stato trasmesso a noi senza che lui ne abbia mai dovuto parlare troppo.

Al tempo in cui sono emigrata in Australia, avevo finito l'università e stavo lavorando come insegnante. Pensai a cosa mai avrei potuto fare senza parlare un'altra lingua. Scrissi al Ministero dell'Educazione australiano e risposero che mi avrebbero fatto un colloquio di lavoro. Atterrai a Sidney una domenica mattina, dopo un bellissimo viaggio attraverso il Pacifico del Sud e andai alla YWCA (11) perché sapevo che era aperta e che potevo permettermela. Non avevo con me valuta australiana; era tutto chiuso e io non potevo né mangiare, né cambiare il denaro. Mi distesi sul letto e piansi per un'ora. Poi mi tirai su e pensai: “Se posso superare una cosa del genere, posso fare qualsiasi cosa.” Il mattino dopo telefonai al Ministero dell'Educazione. Erano piuttosto sorpresi di sentirmi, ma mi assunsero.

Quando lasciai gli Stati Uniti, mio padre mi parlò a lungo delle

bellissime avventure che avrei vissuto, di quante cose avrei imparato e di quanto sarei stata felice di averle fatte. A oggi, faccio ancora cose perché poi sarò felice di averle fatte. Questa frase, quest'informazione calza a pennello con il modo in cui funziona la mia mente e so che papà lo sapeva.

Essere figlia di Milton Erickson è stata un'esperienza incredibile. Mi sto ancora rendendo conto di quanto sono stata fortunata e di quali cose ho imparato senza accorgermi di averle imparate. Avevo più o meno solo tre anni quando ho incontrato per la prima volta il leggendario antropologo Gregory Bateson. Lui e sua moglie, Margaret Mead (di uguale fama leggendaria), erano interessati alla prospettiva di papà e mamma sull'ipnosi e divennero tutti amici nel corso degli anni. Quando vidi Bateson per la prima volta, gli chiesi da dove venisse. Era appena rientrato da un viaggio in Australia e disse di venire dall'Australia. Io annunciai, allora, che da grande sarei andata in Australia.

Bateson era un uomo altissimo e io gli chiesi di mettermi sulle sue spalle e di portarmi in giro. Egli acconsentì molto gentilmente e chiese: “Perché ti piace stare lassù?”

“Perché tutto sembra diverso,” risposi.

Quando mi rimise giù, gli chiesi di piegarsi in avanti e di guardare a testa in giù attraverso le sue gambe. Si unì a me in questa attività e parlammo di come il mondo apparisse diverso da angolazioni diverse. Bateson e io abbiamo fatto questo gioco molte volte.

Che uomo meraviglioso era Bateson per essere così gentile, così rispettoso e per prendersi tanto tempo e attenzione per espandere gli orizzonti di una bambina. Nessuno saprà mai per certo se quella interazione abbia influenzato il mio comportamento adulto, se ha mai avuto peso nella mia scelta di emigrare in Australia. Ma credo che Bateson, come mio padre, riuscisse a raggiungere la parte più profonda dell'altra persona e ad aiutarla a diventare un essere umano più ricco.

Papà portò il mondo nella nostra casa in molti modi diversi. Viaggiare era molto più difficile allora, perciò parte del suo desiderio di viaggiare veniva soddisfatto dai molti visitatori stranieri che accoglievamo in casa nostra. Papà si interessò negli

studi antropologici per tutta la vita e quello era un argomento su cui intavolava spesso delle conversazioni.

Avevamo molti libri in casa. In sala da pranzo, una libreria conteneva l'Encyclopedia Britannica; papà ne aveva scritto l'articolo sull'ipnosi. Accanto c'era la Collier's Children's Encyclopedia (12). So che Allan e io abbiamo letto tutti i volumi. Non eravamo "costretti" a leggerli; non sarebbe successo niente se non lo avessimo fatto. C'era solo una certa aria di: "Ma perché non dovrete aver voglia di leggere delle cose tanto interessanti!" Non leggevamo tutto parola per parola, ma una volta che hai iniziato con qualcosa del genere, c'è un'enorme quantità di cose coinvolgenti da interessare chiunque.

Nell'ufficio di papà, una libreria conteneva i suoi libri speciali. Lì c'erano molti vecchi libri sull'ipnosi. Anche all'epoca egli era considerato la principale autorità sull'ipnosi. Per lui, l'ipnosi era uno stato di consapevolezza potenziata con un grado maggiore di suggestionabilità, uno stato alterato che permette la comunicazione con l'inconscio. La consapevolezza elevata è probabilmente la parte più importante di uno stato di trance,

poiché il soggetto è capace di focalizzarsi con più efficacia sul proprio sé e sul proprio obiettivo. Sono certa che qualcuno che leggerà questo avrà da ridire sulla mia definizione di come papà vedesse l'ipnosi, ma questo è come lui l'ha spiegata a me e come credo che lui la intendesse.

Uno dei mantra di papà per l'insegnamento e per la vita era: "Osserva, osserva, osserva." Anche solo da questa prospettiva, è di grande importanza per l'ipnotista essere in trance. L'ipnotista ha una consapevolezza elevata e illuminata non solo del legame tra ipnotista e soggetto, ma è in grado di osservare veramente e di avere molta più consapevolezza dei molti segnali subliminali, i segnali comunicativi che le persone emettono continuamente senza esserne consapevoli in modo cosciente. Essere in stato di trance permette a chiunque di essere un osservatore migliore e di essere più connesso. Questa è la ragione per cui papà era così spesso in stato di trance ipnotica quando lavorava con i suoi pazienti.

Per lui, l'ipnosi si estendeva verso entrambi i lati della relazione terapeutica, includendo sia il paziente che il dottore. Di questo

sono assolutamente certa. Credo che lui fosse unico nel sostenere questa particolare visione e probabilmente fu uno dei primi in assoluto a concepirla e a metterla in pratica. Oggi, molti ipnotisti riconoscono che l'operatore, il facilitatore, l'ipnotista debba essere in trance per facilitare una buona trance nel soggetto – o perlomeno essere profondamente connesso al soggetto.

Papà vedeva il suo lavoro in qualità di ipnotista innovativo come parte dell'essere un buon medico, cosa che lui era anzitutto. Egli non praticava la medicina di per sé, perché era uno psichiatra. Ma ha sempre mantenuto una consapevolezza clinica delle condizioni mediche e riconosceva che ciò che le persone mostravano, sia fisicamente che psicologicamente, fosse parte di un sistema complesso. Il suo altissimo acume medico e le sue abilità diagnostiche non lo abbandonarono mai. Jay Haley una volta lo chiamò “un saggio, vecchio medico di campagna” con tutto ciò che implica e significa, e mi trovo d'accordo.

La diagnosi – sapere quello che sta accadendo a un'altra persona – per papà era una conseguenza naturale dello stato potenziato che raggiungeva essendo in trance. Ci sono diagnosi mediche e

diagnosi psicologiche. Ma lui apprezzava anche il fatto che la diagnosi non sia sempre il punto da cui partire. La diagnosi è solo una parte del complesso della cornice totale dell'osservare le persone. A volte, potrebbe essere importante, ma non è mai tanto rilevante quanto il viaggio verso la buona salute. Non porta alcun beneficio pragmatico conoscere la differenza tra una caviglia slogata, una caviglia rotta o una caviglia semplicemente stirata. Quello che risulta utile è sapere come rendere la caviglia più sana e più forte. Questa era la prospettiva di fondo di papà. Sebbene sapesse che una diagnosi può a volte aiutare a tracciare la rotta verso un trattamento che porta verso la buona salute, egli era molto più interessato al processo di aiutare le persone a raggiungere la propria salute, il proprio potenziale personale e la crescita massima.

Consapevolezza potenziata significa osservare chiaramente, senza che i propri “occhiali” siano d'intralcio. La maggior parte delle persone, vede solo una parte di un'altra persona e anche quella attraverso i propri pregiudizi. E la maggior parte non è affatto osservatrice. Per esempio, se un uomo si rade i baffi, le persone dicono spesso: “Caspita, hai un aspetto diverso” senza sapere in

cosa sia diverso, se mai abbiano notato qualcosa. La maggior parte delle persone si concentra su un campo visivo allargato e dimentica di guardare i dettagli. Papà era un maestro nel notare i dettagli. I dettagli sono, dopo tutto, quello che costituisce il tutto.

Egli lavorò per la commissione di leva durante la Seconda Guerra Mondiale e l'idea di sviluppare uno stato terapeutico di consapevolezza potenziata divenne ancora più importante allora. Ricordo che lui parlava di quella parte della sua carriera più avanti nella sua vita. Faceva colloqui a giovani uomini fisicamente sani, ciascuno solo per pochi minuti, per determinare se fossero dei buoni candidati per l'esercito. Forse questo è stato uno dei veri e propri inizi della terapia breve.

I giovani uomini entravano nel suo ufficio indossando solo un asciugamano. Quelli erano i giorni in cui fumare le sigarette era la norma. Papà metteva un pacchetto di sigarette e alcuni fiammiferi sulla sua scrivania in modo invitante e piazzava la sedia in modo scomodo per una conversazione faccia a faccia. Sedeva dietro la scrivania quando entrava ogni ragazzo. Girare la sedia per parlare in modo più comodo era considerato un buon segno. Allungare la

mano per prendere una sigaretta non era un buon segno. Questi due elementi davano inizio alla sua valutazione.

Vedere letteralmente migliaia di giovani ha veramente affinato le abilità di papà nel fare delle deduzioni. Una volta mi disse che se un uomo arrivava con un tatuaggio che diceva “mamma” o “mammina”, papà era praticamente certo che questi avesse la fedina penale sporca. Diceva: “Per cosa ti hanno arrestato?” e il giovane pensava: “Wow! Come fa a saperlo?” senza capire che papà aveva visto migliaia di giovani, e quelli con un tatuaggio che diceva “mamma” avevano quasi tutti avuto dei guai con la legge.

C’era un’altra storia che gli piaceva. Un ragazzo si presentò con le unghie dei piedi dipinte di rosso brillante. Papà parlò a lungo con lui. L’uomo appariva perfettamente normale – eccetto che negli Anni Quaranta i giovani uomini perfettamente normali non portavano lo smalto rosso sulle unghie dei piedi. Alla fine papà si arrese e chiese direttamente: “Ma perché hai le unghie dei piedi dipinte di rosso?” Il giovane arrossì e rispose: “Stavo facendo un sonnellino sul divano ieri con i piedi nudi e la mia sorellina ha pensato che sarebbe stato divertente. Era così felice per avermela

fatta, che ho lasciato i piedi così.” Questo rinforzò in mio padre l’idea che egli dovesse sempre avere una mente aperta, pronta a cambiare in un istante nel caso si fossero ricevute nuove informazioni. Tenne caro questo aspetto per tutta la vita.

Lavorare per la commissione di leva dette a papà una visione molto ampia di ciò che era normale – questi uomini provenivano da ogni tipo di case e di educazione e la maggior parte di loro era normale. Potenziò anche la sua ammirazione per lo spirito umano. Questi uomini arrivavano disposti a dare la vita per il loro paese. Quasi tutti provarono a convincere il dottore di essere dei buoni candidati per questo compito rischioso. Papà si interessò per la prima volta all’ipnosi da ragazzo. Egli non iniziò a studiarla seriamente fino a che non era all’università, convinto di aver bisogno di maggiore preparazione accademica prima di iniziare a lavorarci. Venne formato secondo i canoni tradizionali dell’ipnosi classica autoritaria. Mia sorella Roxanna Klein e io una volta abbiamo deciso di scrivere un articolo per spiegare perché fosse passato ai metodi di induzione più cooperativi e indiretti che negli ultimi anni utilizzò quasi esclusivamente.

L'articolo continuò a subire cambiamenti mentre lo scrivevamo, e scoprimmo che ci stavamo focalizzando sugli errori che aveva fatto mentre imparava. Cinque di noi hanno lavorato con lui dall'inizio della sua carriera fino alla sua morte. Roxie e io eravamo due di queste; le altre erano mia madre, Elizabeth Moore Erickson, mia cognata, Lillian Erickson, e la sorella di papà, Bertha Erickson Gallun. Insieme, siamo state parte della sua intera carriera, durata sessant'anni, e ciascuna di noi ha passato dei lunghi periodi lavorando con lui.

Tutte noi, tranne Roxie, ricordiamo un periodo particolare in cui papà aveva fatto qualcosa di “sbagliato” e la cosa ci aveva colpito in modo significativo. Tre di noi ricordano l'evento molto chiaramente, decenni dopo l'accaduto. Nel mio caso personale, avevo bloccato la trance dalla memoria, sebbene potessi ricordare chiaramente cose avvenute prima e dopo la dimostrazione. All'epoca mi assicurai di far sapere a papà durante una “conversazione qualsiasi” che avevo “perso” una certa abilità ipnotica. Passò diverso tempo a convincermi che avevo bisogno di re-imparare questa abilità e poi a re-insegnarmela. Ogni volta che veniva fuori un errore simile con una qualsiasi di noi, ci

accorgevamo che cambiava notevolmente il modo di fare ipnosi per evitare di nuovo quell'errore.

Roxie raccolse i vantaggi dei perfezionamenti che papà faceva alle proprie abilità. La trance che lei ricorda più chiaramente è stata sorprendente, efficace e metteva insieme chiaramente ciò che aveva imparato sulla comunicazione ipnotica.

Nel suo lavoro, per tutta la vita, papà ha riconosciuto che tutti i grandi narratori, terapeuti, genitori e insegnanti, bambini, tutti coloro che praticano la comunicazione umana in modo efficace utilizzano i principi dell'ipnosi. Parte di questo sta nello stabilire un buon legame all'interno del rapporto, ascoltare e fare suggestioni. Naturalmente, c'è molto di più nell'ipnosi, ma i concetti di base contengono questi comportamenti.

Una della incredibili qualità di papà era la sua abilità di invitare in modo sincero le altre persone a connettersi con lui. Questa presenza, questo legame non è propriamente psicoterapia, ma è alla base della guarigione. Si trattava di papà che accedeva al suo amore puro e incondizionato per le persone e alla sua fiducia in

loro, mettendo questo amore e questa fiducia, per dirla così, tra lui e loro. Se accettavano questo da lui, la connessione si stabiliva. Se non lo facevano, andava bene lo stesso, perché la connessione esisteva comunque. Papà sapeva bene che la vera gioia è nel dare. Non c'era alcun “Devi prenderlo, voglio che tu lo prenda” e nemmeno “Mi accorgerò se lo prenderai.” Questo faceva sì che per l'altra persona prendere fosse perfettamente sicuro, sentire, provare e toccare quell'amore puro e quella fiducia. Era come se dicesse: “Ecco qui. Voglio darti questo. Se lo prendi, è meraviglioso. Ma se non lo prendi, va bene ugualmente, perché è qui, sul tavolo. Provo gioia nel dare. Magari lo prenderai la prossima settimana, il mese prossimo, l'anno prossimo, o magari mai. Ma è qui, e lo dono liberamente.”

Credo che parte della “magia” del lavoro di papà fosse nel modo in cui si apriva all'altra persona. Se l'altra persona poi apriva se stessa, seguiva in misura ancora maggiore il processo di stabilire un legame. È all'interno di questo processo che avviene il cambiamento. Egli creava un'atmosfera in cui andava bene, davvero bene aprirsi a lui, cambiare, dare più di se stessi e diventare più simili all'essere umano che si vuole diventare.

Quando questo accade, entrambi i partecipanti provano gioia l'uno con l'altro e nel processo. Questa è un modo di procedere molto invitante da cui proseguire.

Molte persone, analizzando il suo lavoro, hanno interpretato questa interazione in modi diversi. È stato chiamato “entrare nel mondo del paziente”, “incontrare il paziente al suo livello”, “usare il mondo del paziente come veicolo o meccanismo di cambiamento”, “utilizzazione” e molte altre espressioni. Ma credo che sia più semplice. Egli offriva un momento di vera connessione umana e di amore, mettendolo sul tavolo senza alcuna restrizione, senza obblighi e senza condizioni prerequisite. L'opportunità era semplicemente lì. Egli aiutava le persone a sentirsi a loro agio, sicure di se stesse e al sicuro a un livello molto profondo.

Non sto certamente tralasciando altre parti del suo lavoro. Non ho idea di come abbia creato gran parte di quel che faceva con le persone. Era semplicemente un genio e riusciva a fare un lavoro clinico incredibile con ogni tipo di persona. Ma non è tutto.

Egli possedeva un'abilità senza pari nel dire parole talmente ricche di significato per la persona che ascoltava, che queste parole non venivano più dimenticate, e lo faceva regolarmente. Non so come ci riuscisse – non credo che nessuno lo abbia mai capito. Quasi tutte le persone che conosco che abbiano avuto un contatto diretto con papà mi hanno detto, una volta o l'altra: “Tuo padre mi ha detto questo e mi ha cambiato la vita. Una frase mi ha cambiato la vita!” Più di due decenni dopo la sua morte, dei perfetti sconosciuti mi fermano ancora per strada e mi dicono: “Tuo padre mi ha cambiato la vita. Ha detto...” e poi citano quello che ricordano, a volte con le lacrime agli occhi.

Quando qualcosa diventa così tanto parte di te, ciò è penetrato a un livello diverso da quello della maggior parte delle parole, diverso dalla maggior parte delle interazioni terapeutiche. È una qualità che non ho mai visto in nessun altro. Occasionalmente, è ovvio, ogni buon terapeuta lo fa. Ma papà lo faceva con una tale incredibile regolarità, accuratezza e incisività, che fecero in modo che venisse considerato un guaritore profondo e uno psichiatra eccellente.

Non spiegava mai quello che faceva in modo esauriente. Forse non sapeva come esprimere quella parte di lui sotto forma di parole. Rispondeva sempre e in modo completo a ogni mia domanda sull'ipnosi. Forse egli sentiva che era sua responsabilità. Sapeva che avevo imparato molto sull'ipnosi semplicemente stando con lui e così voleva essere certo che ne possedessi anche i fondamenti intellettuali.

Tuttavia non spiegava in che modo riuscisse a comunicare a un livello tanto profondo. Avverto ancora il potere che esercitava con quel tipo di comunicazione. Una volta, quando ancora riusciva a camminare con il bastone, ero andata a trovarlo e stavo seduta su uno dei braccioli della sedia vicina alla porta d'ingresso con mio figlio David, che era ancora un neonato, sulle ginocchia. Papà fece una pausa nella nostra normale conversazione, mi guardò intensamente e disse: "Tieni David lontano dal prossimo paziente." Gli chiesi perché e rispose impaziente: "Perché te lo dico io."

Pensai tra me e me: "Beh, sono la madre di David e lui è così adorabile che non c'è ragione perché dovrebbe essere tenuto

lontano da chiunque, per di più nella casa della mia famiglia.”
Perciò chiesi di nuovo: “Perché?”

Egli era in piedi a circa tre metri da me, appoggiato al suo bastone. Non si mosse. Sono assolutamente certa che non spostò neanche il peso del corpo. Mi guardava e basta. Sentii immediatamente una forza che mi colpiva, istintivamente strinsi mio figlio al petto e mi chinai per proteggerlo. “Ecco perché” disse papà.

Ero scioccata – lo sono ancora. Questo era mio padre, camminava con un bastone. Si trovava a tre metri da me e io ero proprio di fronte alla porta d’ingresso. Eppure, senza muoversi, mi fece avvertire una tale paura che istintivamente protessi il mio bambino da una qualche minaccia che avevo percepito. “Come ci sei riuscito?”, chiesi sbalordita. Lui rimaneva semplicemente lì in piedi. Chiesi di nuovo: “Papà, come ci sei riuscito?” Rispose: “Se proprio vuoi saperlo, non so spiegarlo.” È chiaro che sapesse di cosa stavo parlando, perché non rispose: “A fare cosa?”

Oggi mio figlio è un uomo adulto. Penso a quel particolare evento

almeno ogni sei mesi. Sto ancora cercando di capire cosa abbia fatto papà. L'ho chiesto a moltissime persone di cui rispetto intuizioni e abilità e non ho mai avuto una risposta calzante. Mio padre mi ha fatto provare una paura profonda per mio figlio, apparentemente senza fare niente che potessi riconoscere a livello di coscienza.

Egli voleva chiaramente veicolare un messaggio: “Questo paziente è pericoloso. Tieni tuo figlio lontano da lui.” Non aveva intenzione di discutere, né aveva intenzione di dare dettagli sul paziente. Per farmi un'idea più chiara, osservai il paziente quando questi arrivò, con mio figlio al sicuro in un'altra stanza. Non vidi niente che mi facesse sentire minimamente a disagio.

Papà riusciva a capire e veicolare enormi quantità di informazioni su molti livelli. Gregory Bateson una volta lo definì “il Mozart della comunicazione umana”. Egli era davvero un'orchestra di informazioni comunicative. Dall'adolescenza in poi, lo interrogavo su cose che non capivo, tenendo da parte domande su cose che in un modo o nell'altro non mi apparivano giuste. A volte rispondeva in modo diretto, altre volte rispondeva

metaforicamente affinché creassi le mie risposte, e altre volte ancora mi dava informazioni a cui non credevo particolarmente. Lasciavo sempre le informazioni che mi dava in un angolino della mente, aspettando di vedere che sarebbe successo.

Una volta, ero seduta sul letto dove si stava riposando e gli parlavo. Mio figlio maggiore era ancora un bambino e una mia amica aveva un figlio della sua stessa età. Gli raccontai che, nel modo tipico delle neo-mamme, guardavamo i nostri figli e dicevamo: “Non è incredibile quanto li amiamo?” Io aggiunsi: “Mi butterei sotto un treno se sapessi che questo servirebbe a dargli una vita felice, una vita bella.” La mia amica rispose: “Credo che lo farei anch’io” e continuammo a parlare. Qualcosa mi aveva reso perplessa, ma non sapevo cosa, perciò chiesi a papà cosa ne pensasse. Rispose subito: “Se deve rifletterci su, vuol dire che non lo farebbe” e disse che io lo sapevo senza rendermi conto di come facevo a saperlo.

Questo fatto espanse il mio intero modo di pensare alle persone su molti livelli. Ci sono situazioni in cui, se devi pensare a fare una cosa, non la farai, ed è, naturalmente, sia bene che male. Papà non

si preoccupò di spiegare; semplicemente mi offrì l'idea. Stava a me, poi, trarne il senso o no, crederci o no. Egli ha insegnato spesso in questo modo – offrendo qualcosa e basta.

Mia madre non pensa come lui. Il mio secondo figlio soffriva di coliche da bambino e piangeva moltissimo. Quando iniziò a mettere i denti, piangeva ancora di più. Io inzuppavo le dita nel gin e gli strofinavo le gengive. L'alcol smorzava il dolore nelle gengive e calmava anche le coliche. Mi sentivo un po' a disagio per il fatto di dare a mio figlio anche solo un goccio di alcol e chiesi consiglio a papà. “Probabilmente prende cinque o sei gocce di gin ogni sera.”

Papà mi disse che quando era un giovane tirocinante, non c'erano gli antibiotici. Se i bambini si ammalavano di polmonite, di solito morivano. Il trattamento più efficace era quello di dare loro abbastanza alcol da farli cadere in un sonno profondo. Io ero molto interessata e immaginai cosa potesse essere dare a un bambino abbastanza alcol da fargli perdere i sensi. Poi passammo a parlare di altre cose...

Appendice

- (1) “Seminari sull’Ipnosi”.
- (2) Società Americana dell’Ipnosi Clinica.
- (3) Mazzolino di fiori da portare appuntato sul corpetto o legato al polso.
- (4) In inglese, “Shaggy dog stories”. Si tratta di storie molto lunghe e dettagliate tipiche dello humor inglese che, se utilizzate appropriatamente, possono diventare delle vere e proprie storie ipnotiche.
- (5) Nel testo originale, “Eric the Badger”. È interessante notare che “badger” in inglese significa anche “persona insistente”.
- (6) L’originale in inglese, “Our family ate [...] Jacksons for breakfast for many years”, suona come: “La nostra famiglia ha mangiato [...] i Jackson a colazione per molti anni.”

(7) “Healthy, wealthy, and wise”. Erickson cita qui un noto proverbio in lingua inglese attribuito a Benjamin Franklin: “Early to bed, early to rise makes a man healthy, wealthy and wise,” “Presto a letto, presto in piedi rende un uomo sano, ricco e saggio.”

(8) Detta anche terapia del “problem-solving”.

(9) Un tipo di collana riccamente decorata con un caratteristico pendente, a forma di mezzaluna rovesciata, fissato al centro. Sebbene questo design sia comune a diverse tribù di indiani americani, le collane squash blossom (alla lettera, “fiore di zucca”) sono soprattutto diffuse tra i Navajo.

(10) Elizabeth Kenny, nota anche come Sister Kenny, fu l’ideatrice all’inizio del XX secolo di un metodo fisioterapico per chi era stato colpito da paralisi. Nonostante i metodi tradizionali prescrivessero l’immobilità e le steccature come unici trattamenti in caso di paralisi, Sister Kenny era convinta che l’immobilità la peggiorasse ed accentuasse l’atrofia muscolare. Il suo metodo si concentrava su esercizi fisici, sia attivi che passivi, finalizzati a

mantenere nel migliore stato possibile la muscolatura del paziente.

(11) Young Women's Christian Association (Unione Cristiana delle Giovani Donne).

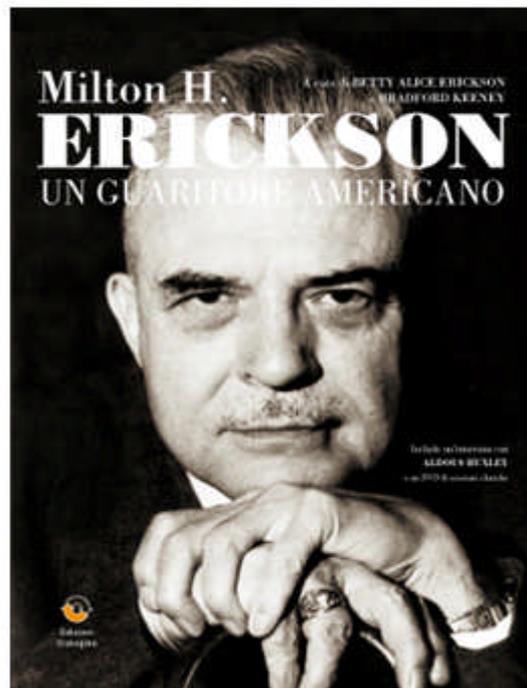
(12) È la versione per bambini della famosa Enciclopedia Collier, edita negli Stati Uniti dal 1902.

SCARICA IL SUPPLEMENTO GRATUITO

Se sei rimasto incantato da questo sguardo a Milton Erickson, se sai già che proseguirai questo viaggio che hai intrapreso e vuoi conoscere ancora meglio un uomo davvero straordinario, puoi scaricare il bonus gratuito che trovi cliccando sul link <http://www.dialogika.it/erickson.php>

Il bonus offre la possibilità di indagare a fondo il lavoro clinico del grande maestro dell'ipnosi del XXI secolo, dandoti uno strumento in più per studiare il suo uso raffinato ed elegante del linguaggio e delle più avanzate tecniche ipnotiche.

IN USCITA SU EDIZIONI DIALOGIKA



Milton H. Erickson. Un guaritore americano è un libro corale, che si compone di ricordi, aneddoti e memorie di coloro che hanno conosciuto Milton H. Erickson più da vicino. Familiari, allievi, colleghi e amici, tra cui Aldous Huxley, Sandra Sylvester, Bradford Keeney, Ernest Rossi, Stephen Lankton e altri, si raccolgono qui per parlare di questo grande psicoterapeuta e guaritore eccezionale, delineando la figura di Erickson come

marito e padre amorevole, come insegnante inflessibile e come terapeuta d'avanguardia.

Nell'opera è incluso anche il diario del famoso viaggio in canoa, inedito, che rappresentò una pietra miliare nella vita del giovane Erickson, un esempio chiaro di come con impegno e forza di volontà sia possibile superare tutte le difficoltà. Accompagnata da alcuni giochi di parole che Erickson amava molto, un'ampia galleria fotografica correlata di didascalie lo ritrae sia in contesto privato, circondato dai molti figli e nipoti, sia assieme ai colleghi e agli studiosi che lo hanno sostenuto per tutta la vita. Il DVD di una seduta terapeutica condotta da Erickson e filmata da Bateson è un'aggiunta imperdibile per tutti coloro interessati a vedere il maestro in azione.

Prenotalo subito su www.dialogika.it e sul sito scopri tutti gli altri titoli del catalogo Edizioni Dialogika!

**MILTON H. ERICKSON – UN GUARITORE
AMERICANO
(SOMMARIO DELL’OPERA COMPLETA)**

PREFAZIONE di Elizabeth Moore Erickson

INTRODUZIONE di Bradford Keeney

CAPITOLO 1 *Un guaritore americano* di Betty Alice Erickson

CAPITOLO 2 *Memorie di mio padre* di Roxanna Erickson Klein

CAPITOLO 3 *Altre memorie* di Allan Erickson

CAPITOLO 4 *Le lettere del nonno*

CAPITOLO 5 *Il diario del viaggio in canoa e la galleria
fotografica*

CAPITOLO 6 *Una sessione clinica*

CAPITOLO 7 *Un’indagine speciale condotta con Aldous Huxley*

sulla natura e il carattere di vari stati di coscienza di Milton H. Erickson

CAPITOLO 8 *Erickson, il guaritore. Riflessioni di amici e colleghi*

COMMENTI FINALI di Betty Alice Erickson

TESTI DI RIFERIMENTO