

Bernhard Trenkle

Prefazione di Camillo Lorio

Traduzione di Matteo Landricina

Curare ridendo

L'intervento psicoterapeutico
attraverso le storie divertenti

Manuale allegro di psicoterapia relazionale e ipnotica



Alpes Italia srl - Via Cipro 77 - 00136 Roma

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

© Copyright Alpes Italia srl
Via Cipro, 77 – 00136 Roma
tel./fax 06-39738315

I Edizione, 2009

BERNHARD TRENKLE

Psicologo ed economo, psicoterapeuta.

Presidente della Società Ericksoniana Tedesca (1996-2003). Collaboratore nel Gruppo di Helm Stierlin a Heidelberg. Live Time Achievement Award della Milton Erickson Foundation (1999). Organizzatore brillante di molti Mega Congressi, tra i quali “Evolution of Psychotherapy 1994”, ad Amburgo, con 6.000 partecipanti.

Illustrazioni interne di Lorenzo Recanatini

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari ed artistici sono riservati.

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

INDICE

UNA SELEZIONE	
DEI MIEI LIBRI DI BARZELLETTE PREFERITI	VII
Prefazione	IX
I pericoli delle psicoterapie e quelli delle storielle . . .	XI
Allucinazioni, positive e negative	1
Amnesia	4
Antropologia	6
Approfondimento	10
Associazioni guidate	11
Attenzione focalizzata	12
Auto-ipnosi	13
Check-up ecologico	15
Cognizioni e auto-verbalizzazioni	16
Collapsing Anchors	17
Comunicazione diretta vs. comunicazione indiretta	18
Comunicazione metaforica	20
Comunicazione multi-livello	21
Concetto di collusione	22
Condizionamento di Karl-Ludwig Holtz	23
Condizionamenti psico-sociali o Malattie professionali	24
Confini generazionali chiari	27
Contatto tramite pacing non-verbale	29
Controllo del dolore	30
Controllo del dolore: dissociazione e spostamento	31
Costruttivismo	33
Del generale e del particolare	34
Delegazione	36

Dissociazione	37
Domande circolari	38
Double bind	40
Effetti collaterali	41
Escalation simmetrica	47
Etno-psichiatria e etno-medicina	49
Extra-punitivo	49
Il linguaggio dell'inconscio	51
Imparare dal modello	53
Implicazione	54
Impotenza appresa	54
Incontrare il cliente nella sua cornice di riferimento	55
Individuazione relazionale	57
Interruzione di pattern	59
Intervento	60
Intuizione e osservazione	62
Ipnosi da palcoscenico	64
Ipnosi diretta vs. ipnosi indiretta	66
Ipnosi odontoiatrica	69
La struttura dell'interazione esterna diviene la struttura del dialogo interiore	70
La struttura della magia o "La comunicazione dei Maestri"	71
La tecnica dell'ordeal	74
La voce interiore	76
Lealtà	77
Mediazione	78
Medicina meccanicistica e medicina parlante	80
Meditazione	81
Metodo della conta	81
Monoideismo	82
Naturopatia vs. medicina moderna	83
Omeostasi	84
Orientamento verso il futuro	86

Orientamento verso l'interno	88
Parzialità multi-orientata	90
Perdita di controllo – bere moderato	92
Personalità da volontariato	93
Prevenzione	93
Processi di ricerca	94
Psico-storia	96
Psicoterapia non-direttiva	99
Regola analitica	101
Retroazione – Circolarità – Causalità circolare	101
Ridefinizione	103
Ritmi ipnotici di linguaggio	107
Scienza empirica	108
Segnali di accesso (accessing cues): movimenti oculari . . .	108
Segnali non-verbali minimali (minimal cues)	110
Semina	111
Simbolismo	112
Sistemi di credenze e visioni del mondo rigidi	113
Spostamento di sintomi	115
Studi EE e l'approccio psicoeducativo	116
Tagliare su misura	117
Tecnica della confusione	118
Tecnica di sovrapposizione	122
Tempo	123
Teoria del gioco delle parti nell'ipnosi	125
Terapia della reincarnazione	126
Terapia familiare ipno-sistemica	127
Terapia strategica	129
Terapie brevi vs. Terapie lunghe	132
Trance quotidiana	132
Triangolazione	135
Utilizzazione	136
Volontario e involontario	137

UNA SELEZIONE DEI MIEI LIBRI DI BARZELLETTE PREFERITI

Asimov, Isaac: *Treasury of Humor* (Houghton Mifflin Company Boston)

Il mio libro di barzellette era quasi pronto, quando l'alunno di Adler, Harold Mosak richiamò la mia attenzione, al margine della conferenza di Orlando sulla terapia breve, sul libro di Asimov. Asimov ha scritto qualcosa come 400 (quattrocento) libri, e alcune delle sue barzellette sono così irriverenti, che le ho quasi sempre citate. Le barzellette sono generalmente un bene comune e non abbisognano di citazioni. Per Asimov ho fatto un'eccezione.

Mosak, Harold H.: *Haha and Aha. The role of humor in psychotherapy.* (Accelerated Development Inc.)

Un ottimo libro circa lo humor nella psicoterapia con un'appendice di "psico"-barzellette.

Pietsch, Jim: *New York Cab Drivers Joke Book*

Questo libro tascabile è il libro di barzellette di un guidatore di taxi. È anche un musicista Jazz e scrive pezzi di Broadway. Va in taxi, per domandare ai clienti la loro barzelletta preferita. Ci sono alcuni bei passaggi, in cui racconta, quali barzellette gli vennero raccontate quando dove e da chi e quali barzellette raccontò lui allora e come reagirono i clienti ecc. Purtroppo è scomparso dalla mia biblioteca, per cui non posso darvi la casa editrice.

Salcia Landmann: *Classica collezione di barzellette ebraiche*

Queste barzellette sono così ricche di spirito, che sono più che altro “storie di saggezza”. Alcune si lasciano anche utilizzare come storie terapeutiche.

Blanche Knott's: *The Truly Tasteless Jokes*

Passata colonna del New York Times. Nel frattempo è uscita tutta una serie di questi libri: *The Worst of Truly Tasteless Jokes* e poi ancora: *The Very Worst of Truly Tasteless Jokes ...* E poi c'è anche un capitolo: “Troppo di cattivi gusto, per far parte di questo libro”. In parte queste barzellette sono veramente troppo di cattivo gusto – perlomeno per il mio gusto. Ma ci si trova anche barzellette brillanti, per quanto sicuramente di cattivo gusto. Esempio: “Non ho niente contro gli handicappati... – altrimenti non si troverebbe più parcheggio da nessuna parte”.

Milo Dor/Reinhard Federmann: *Der groteske Witz*

Interessante raccolta di barzellette grottesche e assurde.

PREFAZIONE

Sulla mia copia originale del libro leggo la dedica: “Di che cosa soffre un italiano con un braccio più corto?”...*DISTURBO DEL LINGUAGGIO!*

(Da eterna disturbata del linguaggio, eterna bi-nazionale e mediatrice tra diverse culture nazionali e psicoterapeutiche) saluto con grande piacere l'arrivo del bestseller – libro “Cult” negli ambienti psicoterapeutici tedeschi – di *Bernhard Trenkle*.

Nella saletta di attesa di Sigmund Freud il visitatore trovava un solo libro di lettura: l'opera omnia di *Wilhelm Busch*, grande caricaturista tedesco.

Ridere prima di sdraiarsi sul lettino dello psicoanalista?

L'umor, il “Sense of humor” come risorsa da utilizzare in psicoterapia?

In quasi tutte le culture esistono barzellette sui cosiddetti “matti” e sui medici psichiatri, psicologi o neurologi, ma è solo da poco tempo che si sta diffondendo l'uso dell'ironia, della risata come metodo terapeutico, aprendo nuovi canali di esperienza e comunicazione.

Attraverso le sue vastissime raccolte di barzellette e aneddoti di satira internazionale, Bernhard Trenkle ha già creato un manuale di 3 volumi, di cui presentiamo qui il primo (*35.000 copie vendute nella sola versione tedesca*).

Utilizzando storie divertenti, spesso di humour nerissimo e “spinto”, Trenkle “mette a nudo” tanti comportamenti umani, “spiega” e illustra concetti psicoanalitici e tecniche di psicoterapia, soprattutto della terapia familiare e della ipnoterapia ericksoniana!

Ma Trenkle è soprattutto un maestro del “Parlare Milton”, cioè dell'abile gioco con i diversi livelli del linguaggio verbale e non verbale. L'uso delle implicazioni e del “Code switching”

– in pura tradizione Ericksoniana – addirittura dialettale, purtroppo non trova sempre la corrispondenza nell'altra lingua. Dispiace: non tutto si può tradurre – ma vi assicuro che è stato fatto tutto quello che era possibile!

Trenkle è divertito dai paradossi, dai non-sense, dalle trappole della vita “commedia tragica”; ed è un grande story-teller, uno che sa raccontare, e mentre ridi, rimani con il pensiero sospeso...

“La faccia ve l'hanno data...ridere dovete farlo da soli” (altra dedica): auguriamo ai lettori italiani uno sguardo divertito sullo stato dell'arte psicoterapeutica!

Brigitte Stubner

I PERICOLI DELLE PSICOTERAPIE E QUELLI DELLE STORIELLE

Il maggior pericolo per uno psicoterapeuta? Prendersi troppo sul serio.

La *seriosità*, una delle più comuni malattie professionali di chi si sforza di aiutare gli esseri umani in difficoltà è sempre in agguato e purtroppo si dimostra spesso contagiosa. Quanti pazienti si liberano dei loro sintomi per divenire tristi ed anonimi (come sono spesso i loro terapeuti), perdendo, insieme alla loro nevrosi anche quel certo grado di umana simpatia che le loro limitazioni portavano con sé. Indubbiamente, un terapeuta troppo serio e che si prende sul serio corre il rischio di fare uscire molti pazienti dai loro disturbi per farli entrare subito dopo nella loro anonima tristezza.

Sembra possa essere scivolato in questa palude di esagerata considerazione del proprio lavoro lo stesso Freud quando affermava “La mia vita mi interessa solo nel suo rapporto con la psicoanalisi”. Quando la psicoterapia assume ad un ruolo così smisurato, evidentemente lo fa perché percepisce la componente più evidente delle sofferenze umane, la loro drammaticità. Ma alla psicoterapia ed alla vita in genere non può sfuggire l'altra parte, quella meno apparente, delle loro miserie quotidiane, il comico.

Come diceva Waldo Emerson “L'essenza del comico sta nella falsità dell'uomo che si arrende alla sua apparenza”.

Non cogliere il comico vuol dire lasciarsi sedurre dall'apparenza e, quindi perdere almeno una metà della esperienza umana, qualcosa che ci accompagna continuamente e ridimensiona costantemente l'immensità delle nostre gioie e le nostre sofferenze svelando la loro ridicola presunzione di grandiosità.

Neppure i momenti peggiori, i vicoli ciechi della vita, le disperazioni inconsolabili sono esenti dalla possibile contaminazione del comico, che irrompe inaspettatamente e senza essere preannunciato appena si prescinde per un attimo dal contesto nel quale si è così drammaticamente precipitati.

Non riuscirò a dimenticare mai l'involontaria, ma non per questo meno irrefrenabile, comicità della giovane donna che durante una seduta di terapia familiare ammise di aver tentato il suicidio impiccandosi ad una tenda del salotto, per poi lasciarsi andare ad una liberatoria imprecazione commentando: "ad un certo punto mi è caduto tutto addosso e... per poco non mi ammazzava". L'inaspettato epilogo del racconto della donna che aveva caricato di toni drammatici la sua descrizione di una fallita intenzione di autosoppressione venne accolta dalla risata generale di tutti i presenti.

Senza che riuscisse neanche a rendersene conto, presa com'era dalla forza del dramma, con le sue stesse parole aveva fatto crollare su di sé la potenza del ridicolo, che di gran lunga superiore al peso della trave di legno che le era precipitata addosso, aveva portato via con sé, coinvolgendo anche lei nella risata, ogni residua intenzione suicidaria.

Questo libro vuole riparare tutte le disattenzioni riservate al comico dagli psicoterapeuti e tutte le occasioni perdute di ridere insieme ai loro pazienti.

Finora gli psicoterapeuti non hanno avuto molte opportunità di brillare per il senso dello humor, e le occasioni per ridere in psicoterapia sono nate soprattutto dai loro pazienti. Uno di questi in particolare, Woody Allen, con decine di battute dedicate alla psicoanalisi, ha dimostrato di saper dissacrare senza demolire. Come quando ha affermato: "La psicoanalisi è un mito tenuto in vita dall'industria dei divani".

E forse, proprio grazie all'opera dissacrante di comici come Allen, oggi la sensibilità degli psicoterapeuti verso il comico è in crescita ed è possibile apprezzare il lavoro di Bernhard Trenkle.

Sebbene sia un eccellente psicoterapeuta, Bernhard non ha mai smesso di ricercare nel mondo che lo circonda, vita quotidiana o lavoro poco importa, inesauribili fonti di comicità e buoni pretesti per ridere di e con tutti. La sua raccolta, organizzata in forma didattica, ha già fatto ridere anche gli stessi editori ed i correttori di bozze e si appresta, finalmente, a coinvolgere i lettori disposti ad “imparare con humor”. Per tutti gli altri il cammino per arrivare ad apprezzare il valore formativo e terapeutico delle barzellette probabilmente impiegherà più tempo. Ma la capacità di penetrazione del “comico” si dimostra comunque inesorabile, e sono sicuro che con il passare del tempo le stanze di terapia, così come i centri di formazione e le aule dei congressi inizieranno a risuonare di risate e di barzellette, con l’ovvia conseguenza di aumentare la leggerezza e la credibilità di quanto viene detto al loro interno.

La vita dei pazienti che guariscono (e di molti loro terapeuti) potrà così essere meno anonima e triste, ma con questo non ci si deve illudere sulla possibilità che la barzelletta o la storiella possano risolvere tutti i problemi. Infatti, come ammonisce Gino Bramieri, anche una bella barzelletta può creare problemi: “Il problema di raccontare una bella barzelletta è che inevitabilmente ne fa venire in mente una orribile a chi l’ascolta”.

Camillo Loriedo

Allucinazioni positive e negative



Si parla di allucinazione positiva, quando si ha un'allucinazione di qualcosa che non c'è. Di allucinazione negativa quando invece si cancella qualcosa che in realtà c'è. L'allucinazione negativa subentra di solito quando l'attenzione è fortemente focalizzata su una parte dell'esperienza e quindi altre parti vengono rimosse.

Una buona capacità d'immaginazione è un ottimo presupposto per poter avere allucinazioni e questa capacità può avere molte possibilità di utilizzazione. L'uomo della seguente situazione ha utilizzato le sue grandi capacità allucinatorie per ingelosirsi più in fretta.

Sua moglie gli dice: "Sei geloso come sempre" e lui risponde: "Chi è Sempre?"

Allucinazioni negative hanno probabilmente avuto un ruolo nelle seguenti situazioni:

Al cinema si sente una puzza. Alcuni spettatori delle ultime file si lamentano. La mascherina percorre le file alla ricerca della sorgente del malodore. Circa all'altezza della 12ma fila l'olezzo si intensifica e diventa più forte di metro in metro. In terza fila è seduto un uomo solo e attorno a lui la puzza è praticamente insopportabile. "Mi scusi, ma che per caso se l'è fatta addosso?" domanda la mascherina annaspando. L'uomo si gira verso di lei, e fa: "Sì, perchè?"

Un chiaro esempio di concentrazione altamente focalizzata e le allucinazioni negative connesse le ricavai da un verbale di un interrogatorio di polizia. L'agente stava indagando su una possibile truffa assicurativa.

Poliziotto: "E lei come se lo spiega, che i ladri abbiano potuto svaligiare praticamente tutto l'appartamento, sebbene lei fosse in casa?"

Derubato: "Il fatto è, che quei disgraziati mi hanno lasciato il televisore..."

Un ulteriore esempio potrà chiarire al nostro lettore l'importanza dei fenomeni allucinatori anche nella vita familiare:

Lei: "Se non smetti subito di suonare il sassofono, io divento matta!"

Lui: "Lo sei già. Ho smesso di suonare ormai da un'ora"

Se tuttavia nel seguente caso si tratti di un'allucinazione positiva o negativa, è da anni oggetto di discussione tra gli esperti in campo di ipnosi:

Sulla Trafalgar Square si trova un elegante uomo d'affari inglese. Con il suo completo gessato, la bombetta e una copia del Times, se ne sta tranquillo nel mezzo dell'ora di punta. Un bobby gli si avvicina e si schiarisce la voce. L'uomo è così immerso nella lettura del suo giornale, che non si accorge dei tentativi del poliziotto di attirare la sua attenzione. Il bobby si fa più diretto e gli tocca un braccio: "Mi scusi signore, i suoi pantaloni sono aperti, e il suo pene sporge di fuori".

Il gentleman scosta il giornale da sé di appena qualche pollice, guarda in basso, e con un tono leggermente sorpreso, fa: "Oh cielo, se n'è andata?"¹

¹ C'è una variante di questa barzelletta, in cui un uomo fa flessioni ad Hyde Park e un signore anziano gli si rivolge paternalmente: "Si risparmi la fatica, la signorina se n'è già andata".

Amnesia

Qualcuno ha un'amnesia quando non riesce più a ricordarsi determinate cose. Nella terapia ipnotica l'amnesia talvolta viene indotta e a volte, invece, l'amnesia compare spontaneamente.

L'amnesia può comparire anche a livello sociale, quando una società non vuole più ricordarsi di certe cose. Poiché questi fenomeni compaiono in tutto il mondo, si parla anche di Amnesy International.

Un uomo va dallo psichiatra e dice: "Ho il problema, che dimentico continuamente le cose". Lo psichiatra allora gli chiede: "Da quanto ha questo problema?". Il paziente risponde stupito: "Quale problema?"

Oppure uno dice:

"Dimentico sempre tre cose: 1. Nomi, 2. Facce, e terzo... eeh, mmh,...eeh..."²

Già più riflessiva la storia seguente, svoltasi anch'essa in uno studio medico.

Il medico comunica al paziente i risultati degli accertamenti e dice: "Ho per lei una notizia buona ed una cattiva. Quale vuole sentire per prima?". Il paziente deglutisce e dice: "Meglio la cattiva. Così me la metto alle spalle". Il medico: "Mi dispiace, doverglielo dire: lei non ha solo l'AIDS, lei ha anche l'Alzheimer". Il paziente: "O mio Dio! Ma

² Questa barzelletta mi venne raccontata dal professore di Psicologia Karl-Ludwig Holtz.

dov'è la buona notizia? ". Il medico: "Non se ne faccia un cruccio. Prima che arrivi a casa, se lo sarà già dimenticato".

Anche il seguente episodio illumina il concetto di amnesia:

Oscar muore dalla voglia di andare una volta al bordello. In fondo ormai è vedovo, e dunque si fa avanti. La signora che lo accoglie gli chiede che cosa desideri e lui le risponde: "Voi non avete le donne più belle della città?". E infatti dopo pochi minuti gli si avvicina una donna molto bella ed attraente. Lei gli domanda, un po' stranita, quanti anni abbia. "94 anni", le risponde. "94", dice la bella, "Beh, allora ha già fatto di tutto ormai!" – "Davvero?", dice il vecchietto, mettendo mano al portafogli, "e quanto le devo?".

La seguente barzelletta si potrebbe inserire nel manuale sotto il titolo di "Prospettive sistemiche dell'amnesia":

Una coppia di coniugi piuttosto anziani è seduta davanti al televisore la domenica pomeriggio. Lui sta guardando "Quelli che il calcio". Lei cerca di convincere lui ad andare a prendere il gelato. Alla fine lui acconsente. "Vuoi che te lo scriva?" domanda lei. Lui risponde di no. Lei però insiste: "Ma io voglio la banana-split. Sei sicuro che non vuoi che te lo scriva?". Lui si indigna: "Ma per chi mi hai preso?" Lei: "Sì, ma lo sai no che voglio una cosa in particolare: a sinistra ci voglio la vaniglia e a destra il cioccolato. Sulla panna ci devono stare molte mandorle e un paio di amarene. Non è meglio se te lo scrivo?".

Lui si prepara, e nonostante lei insista più volte per scriverglielo, lui ogni volta rifiuta.

Dopo un'oretta il marito ritorna con la busta della spesa, e lei ci guarda subito dentro. La busta è piena di rosette. La moglie attacca subito con la solfa: "Lo sapevo. Hai dimenticato di nuovo la mortadella!".

Dimenticarsi alcune cose può anche avere un effetto positivo su certe persone. Viceversa altri soffrono, perché non riescono a dimenticare. Come ha detto una volta Gerhard Polt (comico tedesco):

"Che la mia vicina sia così permalosa, non glielo dimenticherò mai".

Per finire, ancora un aneddoto:

Una nave si avvicina a una piccola isola sperduta in mezzo al mare. Sull'isola c'è un vecchio con una lunga barba. Alcuni marinai gli gridano se sia un naufrago. L'uomo fa segno di no e dice di essersi ritirato lì per dimenticare. L'equipaggio si sente toccato da questa risposta, così alcuni marinai raggiungono il vecchio con la scialuppa e gli chiedono che cosa avesse voluto dimenticare. Il vecchio risponde: "Me lo sono scordato".

OK, dimentichiamoci di questo argomento.

Antropologia

Secondo Erickson è la materia che bisogna studiare per diventare un bravo psicoterapeuta. La comprensione di punti