

**Mariella
Dal Farra**
Psicologa,
Psicoterapeuta
AMISI

Sistemi simbolici, metafora, inconscio... nella prospettiva della psicoterapia ipnotica Neo-Ericksoniana

Si è spesso parlato, nell'ambito della metodologia propria della psicoterapia ipnotica Neo-Ericksoniana, della centralità della metafora; emotiva, estemporanea, contingente, personale o generale, a questa figura retorica viene riconosciuto un ruolo chiave nel determinare l'efficacia della comunicazione terapeutica in stato di trance. Ma cosa la rende così essenziale rispetto, per esempio, a una sineddoche o a una metonimia?

La specificità della metafora sembrerebbe risiedere nella possibilità di avviare, a livello linguistico e quindi psicologico, quella ricerca transderivazionale che conduce all'ampliamento delle prerogative in dotazione alla persona, favorendo così la mobilitazione delle risorse. Rispetto al *come* ottenga questo effetto, un indizio è fornito da Hannah Arendt quando scrive: «Da Omero in poi, la metafora è il vero e proprio elemento mediatore della conoscenza in poesia. Nell'epica omerica, la cosa più sensibilmente lontana viene portata, attraverso la metafora, alla corrispondenza più precisa – per esempio, l'agitazione causata dalla paura nel petto degli Achei all'agitarsi dei venti quando “entrambi, Borea e Zefiro, soffiano... improvvisi” (Iliade, IX, 4-8).»⁽¹⁾

Nell'esempio citato la metafora traduce un concetto afferente alla sfera psicologica – l'“agitazione” intesa come inquietudine – in una esperienza percettibile – il soffiare dei venti che “agita” fisicamente cose e persone. Analogamente, «Se, per esempio [...] si riconduce il concetto astratto di “ragione” (*Vernunft*) alla sua origine dal verbo “percepire” (*vernehmen*), si può dire di avere ridato una struttura *sensibile* a una parola appartenente alla sfera della sovrastruttura; in ogni caso si è trasformato un concetto in una metafora. Con ciò bisogna naturalmente intendere la metafora nel suo senso originario, non allegorico, di *metapherein*, “portare oltre, trasferire”.»⁽²⁾

Questa particolare figura retorica si configura pertanto come un dispositivo di *trasferimento* del significato dalla sfera concettuale a quella empirica, e viceversa. Nell'ambito della lingua italiana, pensiamo per esempio a predicati quali “afferrare” (un concetto, un'idea, ma anche un oggetto), piuttosto che “comprendere”. Citando di nuovo Arendt, la metafora “[...] permette di rendere sensibile l'invisibile - “Una salda fortezza è il nostro Dio” - e così portarlo al livello dell'esperienza.»⁽³⁾ Ed è proprio l'esperienza – una diversa esperienza di sé – che viene perseguita nel setting psicoterapeutico Neo-Ericksoniano come principale agente di cambiamento.

Secondo Julian Jaynes, «All'alba dei tempi, il linguaggio e i suoi referenti salirono dal concreto all'astratto attraverso i gradini della metafora [...]. Persino una parola così poco metaforica come il verbo inglese *to be*, “essere”, fu generata da una metafora. Essa deriva infatti dal sanscrito *bhu*, “crescere o far crescere”, mentre le forme inglesi *am*, “io sono”, e *is*, “è”, si sono evolute dalla stessa radice del sanscrito *asmi*, “respirare”. Fa piacere scoprire che la coniugazione irregolare del verbo inglese più banale conserva un ricordo del tempo in cui l'uomo non possedeva una parola a sé per “esistenza” e poteva dire solo che qualcosa “cresce” o “respira”.»⁽⁴⁾

Se la metafora è un “ascensore” attraverso il quale il ragionamento operativo diventa astratto, allora il suo valore terapeutico potrebbe risiedere nella capacità di raggiungere le “fondamenta” del sistema simbolico, “sovrastrutturale”, della persona, e su queste fare leva per proporre delle modifiche; e così, *senza sapere come... mentre magari la nostra mente conscia... è concentrata nella lettura di queste parole... la nostra mente inconscia... del tutto naturalmente... bilancia la tensione dei muscoli... aggiusta la posizione degli arti... regola i parametri fisiologici... sulla base dell'energia richiesta... e trova da sola... il giusto equilibrio... fra la quantità d'ossigeno incamerata dai nostri polmoni... e quella di anidride carbonica emessa a ogni respiro...* In questo esempio, «il linguaggio è un organo di percezione, e non semplicemente un mezzo di comunicazione»⁽⁵⁾ perché rende sensibile – e quindi modificabile – l'esperienza “dell'esserci” attraverso la metafora del respiro, che incidentalmente ne costituisce il nucleo semantico originario.

*Mariella
Dal Farra*

A questo procedimento, che potremmo definire "bottom-up", si affianca un uso "top-down" della metafora, quando cioè l'ascensore "scende" dall'astratto al concreto: *tante idee e sensazioni le attraversano la mente... come una corrente di pensieri liberi... che fluisce spontanea sotto le palpebre... come molecole d'acqua in un recipiente di vetro... o pesci colorati in una corrente... che guizzano sotto la superficie trasparente... in un tumulto variopinto... rapido e vivace, e a tratti lento...* In questo caso, oggetti invisibili perché astratti (il flusso dei pensieri) sono riportati a un'immagine semi-concreta ("molecole d'acqua"), e poi concreta ("pesci in una corrente"), veicolando suggestioni afferenti all'ambito del "fare" (chiudere le palpebre, rallentare).

La metafora consentirebbe quindi di agire sul piano simbolico, riportando gli elementi presenti nella "sovrastuttura" ai propri precursori concreti, anche in senso etimologico (per esempio: sentirsi "cattivi" percepirsi in trappola, ovvero in "cattività"). Contemporaneamente, questo tropo "lavora" sul piano concreto, trasformando dati materiali in rappresentazioni astratte con le quali la persona può imparare a interagire (a titolo esemplificativo, nell'ambito delle somatizzazioni, depressione del sistema immunitario come scudo che può venire innalzato o abbassato imparando a manovrarne i comandi).

Tali rilievi depongono a favore di una proprietà o competenza linguistica dell'inconscio, già indirettamente ipotizzata da Freud in saggi quali *Il motto di spirito e la sua relazione con l'inconscio* (1905), nonché a proposito del *lapsus* e del lavoro onirico. Anche Erikson riteneva che le metafore e le storie "scivolassero sotto la barriera difensiva del paziente per parlare direttamente all'inconscio"⁽⁶⁾; il quale, per comprenderle, deve necessariamente disporre di un sistema simbolico, anche se probabilmente di tipo diverso rispetto a quello che caratterizza il pensiero conscio. A tale proposito, alcuni riscontri sono forniti da studi di laboratorio secondo i quali: "Per quanto riguarda i processi di memorizzazione in ipnosi, i risultati mostrano una migliore capacità di registrare coppie di parole *ad alto contenuto iconico*, a fronte di un peggioramento della capacità di apprendere coppie di parole astratte (Halband, 2004, 2006)"⁽⁷⁾.

Qualche tempo fa, una paziente che riferiva di sentirsi "più rilassata e spontanea", mi raccontò di come le capitasse di dire cose che in qualche modo "bypassavano il ragionamento cosciente". Quando le chiesi di farmi un esempio, lei menzionò un episodio accaduto il giorno prima, mentre camminava per la strada; un ciclista l'aveva superata a grande velocità e lei, "senza pensarci", gli aveva detto: "si chiama 'marcia-PIEDE!'". Un'altra paziente recuperò un ricordo d'infanzia attraverso un'associazione verbale che partiva da un sogno (una bambola chiamata "spigola"), passava attraverso una metafora (inconscio come mare in cui nuotano pensieri, capacità e memorie) e conduceva al recupero del dato esperienziale (una bambola chiamata "schicchera", con la quale era solita giocare).

I processi inconsci sembrano nutrire una certa predilezione per i giochi di parole: forse perché, come le metafore, si avvalgono di una doppia referenza concreta/astratta? Ed è per questo che trattano di preferenza concetti "ad alto coefficiente visivo"? Forse il sistema simbolico inconscio è costituito da referenti sinestesici, che scaturiscono dall'incrocio di modalità sensoriali differenti, come nel caso delle figure denominate "*tachete e maluma*"? Sarebbe decisamente interessante, oltre che assai utile sul piano clinico, arrivare a precisare le caratteristiche formali di quella particolare modalità di elaborazione psico-affettiva che, per brevità, chiamiamo "inconscio".

Bibliografia

- (1) Hannah Arendt, "Benjamin: l'omino gobbo e il pescatore di perle" in *Il futuro alle spalle*, ed. Il Mulino, collana Intersezioni, 2006, pag. 62.
- (2) *Ibidem*, pag. 61.
- (3) *Ibidem*, pag. 62.
- (4) Julian Jaynes, *Il crollo della mente bicamerale e l'origine della coscienza*, Adelphi, 1996, pp. 73-74.
- (5) *Ibidem* pag. 72.
- (6) Timothy C. Thomason, "Commonalities Between Ericksonian Psychotherapy and Native American Healing", *Journal of Mental Health Counseling*, Volume 31, Number 4, October 2009, pp. 351-362.
- (7) Ulrike Halsband, Susanne Mueller, Thilo Hinterberger, Simon Strickner, "Plasticity Changes in the Brain in Hypnosis and Meditation", *Contemporary Hypnosis*, n. 26(04), 2009, pp. 194-215.