

William James – Milton Erickson

The Care of Human Consciousness

Dan Short, Phoenix, AZ



William James e Milton Erickson:
La Cura della Coscienza Umana
Pubblicato da FrancoAngeli

1

Who is William James? Chi è William James?

- **The father of American psychology**
- James authored the first textbook on psychology
- Taught the first university psychology class, granted the first doctorate degree in psychology
- 165 subsequent doctoral degrees
- First to write on comparative psychology, evolutionary psychology, educational psychology, and the psychology of religion
- Opened the first psychological laboratory in 1875
- **Il padre della psicologia americana**
- James è autore del primo libro di testo di psicologia
- Ha insegnato la prima lezione di psicologia universitaria, ha ottenuto il primo dottorato in psicologia
- 165 conseguenti diplomi di dottorato
- Primo a scrivere di psicologia comparata, psicologia evolutiva, psicologia dell'educazione e psicologia della religione
- Ha aperto il primo laboratorio psicologico nel 1875

2

Who is Milton Erickson? Chi è Milton Erickson?

- **The father of modern hypnosis**
- Introduced conversational hypnosis, tailoring, utilization, and many forms of suggestion: indirect, permissive, imbedded, and paradoxical.
- Inspired the creation of brief therapy, family therapy, solution focused therapy, strategic therapy, neurolinguistic programming (NLP), and some aspects of modern cognitive-behavioral therapy.
- Ericksonian therapy is a form of hypnotherapy taught in over 100 institutes world-wide
- **Il padre dell'ipnosi moderna**
- Introduzione di ipnosi conversazionale, adattamento, utilizzo e molte forme di suggestione: indiretta, permissiva, incorporata e paradossale.
- Ha ispirato la creazione di terapia breve, terapia familiare, terapia focalizzata sulla soluzione, terapia strategica, programmazione neurolinguistica (PNL) e alcuni aspetti della moderna terapia cognitivo-comportamentale.
- La terapia ericksoniana è una forma di ipnoterapia insegnata in oltre 100 istituti in tutto il mondo

3

What did James contribute to psychology? Cosa ha contribuito James alla psicologia?

- **James laid the foundation for:**
- Social psychology arguing for the primary role of innate behavioral tendencies as triggered by situational factors
- Behavioral psychology emphasizing the importance of behavioral conditioning and the role of social rewards during learning
- Evolutionary psychology describing the functional nature of all innate behavior (i.e., survival function)
- Comparative psychology using animal behavior to better understand human behavior
- Bio social psychology by inventing the concept of neural plasticity and researching the role of CNS in behavior
- Humanistic psychology by emphasizing the importance of social diversity, subjective realities, and finding meaning in life
- Educational psychology writing the first book on the subject
- The psychology of religion writing the first book on the subject
- **James ha gettato le basi per:**
- Psicologia sociale che sostiene il ruolo primario delle tendenze comportamentali innate innescate da fattori situazionali
- Psicologia comportamentale che sottolinea l'importanza del condizionamento comportamentale e il ruolo delle ricompense sociali durante l'apprendimento
- Psicologia evolutiva che descrive la natura funzionale di tutti i comportamenti innati (cioè la funzione di sopravvivenza)
- Psicologia comparata che utilizza il comportamento animale per comprendere meglio il comportamento umano
- Psicologia sociale bio inventando il concetto di plasticità neurale e ricercando il ruolo del SNC nel comportamento
- Psicologia umanistica enfatizzando l'importanza della diversità sociale, delle realtà soggettive e trovando significato nella vita
- Psicologia dell'educazione scrivendo il primo libro sull'argomento
- La psicologia della religione che scrive il primo libro sull'argomento

4

How is Jamesean psych different from Freudian? In che modo la psico James è diversa dalla Freud?

- **James:** most behavior is either instinctual or learned behavior but with conscious deliberation, choice is possible
- *Freud:* most behavior is the result of subconscious conflict (i.e., id, ego, & superego). Insight makes choice possible
- **James:** subconscious problem solving is superior to conscious deliberation
- *Freud:* unconscious ideation must be made conscious so that reason can prevail
- **James:** unconscious mind is a vital resource that holds greater knowledge and growth-oriented powers than conscious intention
- *Freud:* unacceptable emotions and experiences get repressed and must be released (i.e., steam engine model)
- **James:** la maggior parte del comportamento è un comportamento istintivo o appreso, ma con una deliberata deliberazione, la scelta è possibile
- *Freud:* la maggior parte del comportamento è il risultato di un conflitto inconscio (cioè id, ego e superego). Insight rende possibile la scelta
- **James:** la risoluzione dei problemi inconsci è superiore alla deliberazione cosciente
- *Freud:* l'idea inconscia deve essere resa consapevole affinché la ragione possa prevalere
- **James:** la mente inconscia è una risorsa vitale che detiene maggiori conoscenze e poteri orientati alla crescita rispetto all'intenzione cosciente
- *Freud:* le emozioni e le esperienze inaccettabili vengono repressate e devono essere rilasciate (ad es. Modello di motore a vapore)

5

What did Erickson contribute to psychotherapy? Cosa ha contribuito Erickson alla psicoterapia?

- Demonstrated that lasting change can be produced using brief therapy
- Shifted the primary focus of therapy from the past to the future
- Included family members while treating an individual
- Deemphasized the role of diagnostics and causal models, focusing instead on goal attainment, personal empowerment, and learning
- Deemphasized the use of theoretical models of health, focusing instead on individual subjective realities, self-organization, and ongoing discovery
- Dimostrato che il cambiamento duraturo può essere prodotto usando una breve terapia
- Spostato il focus primario della terapia dal passato al futuro
- Membri della famiglia inclusi durante il trattamento di un individuo
- Delineato il ruolo della diagnostica e dei modelli causali, concentrandosi invece sul raggiungimento degli obiettivi, l'empowerment personale e l'apprendimento
- Ha sottolineato l'uso di modelli teorici di salute, concentrandosi invece su realtà soggettive individuali, auto-organizzazione e scoperta in corso

6

Ericksonian hypnosis vs. traditional hypnosis? Ipnosi Ericksoniana vs. ipnosi tradizionale?

- **Traditional:** an induction procedure must always precede the use of suggestion
- *Ericksonian:* suggestion is sometimes more effective either before the trance induction, or after awakening
- **Traditional:** trance is used to increase suggestibility
- *Ericksonian:* trance has beneficial qualities that are separate from suggestion
- **Traditional:** the unconscious mind needs to be told what to do, in clear terms
- *Ericksonian:* the unconscious mind needs permission to work out its own solutions and implement them in its own way
- **Tradizionale:** una procedura di induzione deve sempre precedere l'uso della suggestione
- *Ericksonian:* il suggerimento è talvolta più efficace prima dell'induzione della trance o dopo il risveglio
- **Tradizionale:** la trance viene utilizzata per aumentare la suggestibilità
- *Ericksonian:* la trance ha qualità benefiche che sono separate dalla suggestione
- **Tradizionale:** alla mente inconscia deve essere detto cosa fare, in termini chiari
- *Ericksonian:* la mente inconscia ha bisogno del permesso per elaborare le proprie soluzioni e implementarle a modo suo

7

What is pragmatism? Che cos'è il pragmatismo?

- In philosophy: all concepts should be traced to the physical outcomes they produce. If two different conceptual lines of reason lead to the same physical outcome, then it does not matter which one you accept
- Clinical psychology: the value of therapy is measured by the extent to which it enables people to do something about their problems
- In filosofia: tutti i concetti dovrebbero essere ricondotti ai risultati fisici che producono. Se due diverse linee concettuali della ragione portano allo stesso risultato fisico, allora non importa quale accetti
- Psicologia clinica: il valore della terapia è misurato dalla misura in cui consente alle persone di fare qualcosa per i loro problemi

8

What is utilization? Cos'è l'utilizzo?

- Book's thesis: *"...the secret to the care of human consciousness is the utilization of who we are toward some practical end."*
- **Utilization:** uncovering the functional value in the patient's actions, beliefs, or life experiences.
- The more pervasive, persistent, or immediate a behavior may be, the more important it is to be utilized.
- The most important function of utilization is the uncovering of self-knowledge and the experience of competency, which is naturally applied to personal growth and future problem-solving.
- Tesi del libro: *"... il segreto per la cura della coscienza umana è l'utilizzo di ciò che siamo verso un fine pratico"*.
- **Utilizzo:** scoprire il valore funzionale nelle azioni, credenze o esperienze di vita del paziente.
- Più un comportamento pervasivo, persistente o immediato può essere, più importante deve essere utilizzato.
- La funzione più importante dell'utilizzo è la scoperta della conoscenza di sé e dell'esperienza della competenza, che è naturalmente applicata alla crescita personale e alla risoluzione dei problemi futuri.

9

What is truth? Qual è la verità?

- One reason for seeking help from an expert is to obtain reliable information (truth) so that decisions can be made and desired outcomes achieved.
- James: the usefulness of any truth is dependent on its ability to predict physical outcomes, so some truths are more valuable than others (i.e., greater practical utility).
- James: *"truth is a felt experience,"* thus perceptual engagement is more valuable than conceptual discourse.
- Both James and Erickson taught that all truths are temporary (unless learning stops)
- The capacity for learning new truth is what Erickson believed to be synonymous with good mental health (i.e., cognitive flexibility).
- Uno dei motivi per cercare aiuto da un esperto è ottenere informazioni affidabili (verità) in modo che possano essere prese decisioni e conseguiti i risultati desiderati.
- James: l'utilità di qualsiasi verità dipende dalla sua capacità di prevedere risultati fisici, quindi alcune verità sono più preziose di altre (cioè, una maggiore utilità pratica).
- James: *"la verità è un'esperienza vissuta"*, quindi l'impegno percettivo è più prezioso del discorso concettuale.
- Sia James che Erickson hanno insegnato che tutte le verità sono temporanee (a meno che l'apprendimento non si fermi)
- La capacità di apprendere nuove verità è ciò che Erickson riteneva essere sinonimo di buona salute mentale (cioè, flessibilità cognitiva).

10

What is mental health? Cos'è la salute mentale?

- James: *“The line of health is not narrow! A peculiarity then, when it is recognized, should be welcome if it can be made useful”* Health is found in diversity and active problem solving
- Erickson: people need to be able to recognize the goodness of their mind and body and be given the opportunity to problem solve within their own unique experience of reality
- James: *“La linea della salute non è stretta! Una particolarità quindi, quando viene riconosciuta, dovrebbe essere benvenuta se può essere resa utile”* La salute si trova nella diversità e nella risoluzione attiva dei problemi
- Erickson: le persone devono essere in grado di riconoscere la bontà della propria mente e del proprio corpo e avere l'opportunità di risolvere i problemi all'interno della propria esperienza unica della realtà

11

“Constant conscious efforts lead to failure.”

William James

12

Permissive suggestion Suggerimento permissivo

- A strategy for evoking creative imagination to achieve self-organizing change
- Doesn't dictate what the patient should do rather it encourages the expression of individuality
- Allows change to occur outside of conscious awareness, thus utilizing unconscious perception, memories, and processing capabilities
- *"Your unconscious mind may surprise you."*
- Una strategia per evocare l'immaginazione creativa per ottenere un cambiamento auto-organizzante
- Non detta ciò che il paziente dovrebbe fare, piuttosto incoraggia l'espressione dell'individualità
- Permette che il cambiamento avvenga al di fuori della consapevolezza cosciente, sfruttando così la percezione inconscia, i ricordi e le capacità di elaborazione
- *"La tua mente inconscia potrebbe sorprenderti."*

13

Paradoxical directives Direttive paradossali

- Paradox of individuality: people are made to be themselves, but this individuality cannot thrive without the support of others
- Paradox of change: people are more likely to explore new behavior in an environment of acceptance and understanding
- "Trying" to change sometimes becomes part of the fixed pattern of not changing (i.e., failure expectancy)
- Paradoxical directives enable us to give up conscious efforts to struggle against the problem as new expectations are formed
- Paradosso dell'individualità: le persone sono fatte per essere se stesse, ma questa individualità non può prosperare senza il sostegno degli altri
- Paradosso del cambiamento: le persone hanno maggiori probabilità di esplorare nuovi comportamenti in un ambiente di accettazione e comprensione
- "Cercare" di cambiare a volte diventa parte del modello fisso di non cambiare (cioè, aspettativa di fallimento)
- Le direttive paradossali ci consentono di rinunciare a sforzi consapevoli per lottare contro il problema man mano che si formano nuove aspettative

14

Indirect suggestion Suggerimento indiretto

- Basic premise: the unconscious mind is always listening or watching and will automatically make meaning of anything that is said and done, in a self-referential manner.
- Basic method: implication & insinuation
- People can become flooded with emotional reactions to memories or ideas that terrify, humiliate, or anger them. Indirect suggestion leaves the thinking at unconscious levels
- Example: College student who got beer thrown in his face
- Premessa di base: la mente inconscia ascolta o guarda sempre e farà automaticamente significato a tutto ciò che viene detto e fatto, in modo autoreferenziale.
- Metodo di base: implicazione e insinuazione
- Le persone possono essere inondate di reazioni emotive a ricordi o idee che li terrorizzano, umiliano o li fanno arrabbiare. La suggestione indiretta lascia il pensiero a livelli inconsci
- Esempio: studente universitario a cui è stata gettata la birra in faccia

15

Destabilization (seeding & distraction) Destabilizzazione (semina e distrazione)

- Destabilization (shock, surprise, confusion) compels us to modify our existing set of opinions and beliefs as we discover a new idea that feels "true."
- Erickson: the importance of destabilization during therapy was such that he referred to it as "*the basis of all good techniques*"
- Therapeutic destabilization can be as simple as doing something unexpected
- While destabilization addresses the problem of over confidence in a rigid mindset, seeding and distraction address the problem of transitioning to a new reality
- La destabilizzazione (shock, sorpresa, confusione) ci obbliga a modificare la nostra serie esistente di opinioni e credenze mentre scopriamo una nuova idea che sembra "vera".
- Erickson: l'importanza della destabilizzazione durante la terapia era tale che la definì "*la base di tutte le buone tecniche*"
- La destabilizzazione terapeutica può essere semplice come fare qualcosa di inaspettato
- Mentre la destabilizzazione affronta il problema della fiducia eccessiva in una mentalità rigida, la semina e la distrazione affrontano il problema della transizione verso una nuova realtà

16

Pattern interruption Interruzione del modello

- Trance states, experiential exercises, posthypnotic suggestion, and behavioral prescription all serve as a form of pattern interruption
- The most important characteristic of pattern interruption is its progressive nature – the *snowball effect*
- There can be cognitive/emotional pattern interruption or behavioral interruption
- Useful habits, established early in life, often provide a robust means of interrupting another pattern of behavior that is less desirable
- Stati di trance, esercizi esperienziali, suggerimento postipnotico e prescrizione comportamentale servono tutti come una forma di interruzione del modello
- La caratteristica più importante dell'interruzione del pattern è la sua natura progressiva - *l'effetto palla di neve*
- Ci possono essere interruzioni del modello cognitivo / emotivo o interruzione comportamentale
- Le abitudini utili, stabilite all'inizio della vita, spesso forniscono un mezzo robusto per interrompere un altro modello di comportamento che è meno desiderabile

17

Double bind Doppio legame

- **Double bind**: a method for dealing with deep ambivalence
- Creates a choice between two positive outcomes, no matter which path the patient chooses, a positive outcome is achieved
- Ideally, opportunity is created to symbolically act out both sides of the ambivalence. This is followed by self-reflection and deliberation
- The exercise of choice is the main objective for any double
- **Doppio legame**: un metodo per affrontare la profonda ambivalenza
- Crea una scelta tra due risultati positivi, indipendentemente dal percorso scelto dal paziente, si ottiene un risultato positivo
- Idealmente, viene creata l'opportunità di agire simbolicamente su entrambi i lati dell'ambivalenza. Questo è seguito da autoriflessione e deliberazione
- L'esercizio della scelta è l'obiettivo principale di ogni doppio

18

Therapeutic contingencies Contingenze terapeutiche

- If I know that X must be true, then a person has only to explain the connection between X and Y for me to automatically be influenced by the reality of Y.
- Contingency begets expectancy and expectancy begets automaticity, so solicit cooperation in volitional behavior before suggesting changes in automatic behavior or experiences.
- Erickson would often suggest the very behavior that a patient was already doing and then make the next behavior contingent on the completion of this inevitable act.
- Se so che X deve essere vero, una persona deve solo spiegare la connessione tra X e Y affinché io possa essere automaticamente influenzato dalla realtà di Y.
- La contingenza genera aspettativa e aspettativa genera automaticità, quindi sollecita la cooperazione nel comportamento volontario prima di suggerire cambiamenti nel comportamento o nelle esperienze automatiche.
- Erickson suggeriva spesso lo stesso comportamento che un paziente stava già facendo e quindi subordinava il comportamento successivo al completamento di questo inevitabile atto.

19

Roxanna Erickson:

"After reading this book, I agree that concepts and ideas James wrote about in the years preceding Erickson's early professional education most likely contributed to crystallization of some of Erickson's most acclaimed strategies."

"This exploratory comparison between James' ideas on pragmatism and Erickson's practice of utilization has raised my awareness about the experiential aspects of the work my father so masterfully practiced."

"Dopo aver letto questo libro, sono d'accordo che i concetti e le idee di cui James ha scritto negli anni precedenti la prima formazione professionale di Erickson probabilmente hanno contribuito alla cristallizzazione di alcune delle strategie più acclamate di Erickson."



William James e Milton Erickson:
La Cura della Coscienza Umana
Pubblicato da FrancoAngeli

"Questo confronto esplorativo tra le idee di James sul pragmatismo e la pratica di Erickson di utilizzo ha aumentato la mia consapevolezza degli aspetti esperienziali del lavoro che mio padre ha svolto in modo così magistrale."

20