

## **Tiparul Milton**

*Ropotan Anișoara*

### **Rezumat**

Tiparul Milton cuprinde un set de tehnici, pattern-uri lingvistice pentru explorarea universului launtric al clientului, în cautarea informației pierdute ce a stat la baza blocajului. Analizându-se imperfecțiunile limbajului natural, psihoterapeutul poate identifica limitările și poate ajuta clientul să aducă la suprafață cauza blocajului și nu în ultimul rând să ajute la îmbunătățirea viziunii asupra lumii. Atât pentru el cât și pentru beneficiata actului terapeutic, terapeutul trebuie să învețe limbajul clientului și ideal ar fi ca acesta să se exprime în sistemul reprezentativ al clientului: auditiv, verbal sau kinestezic.

*Cuvinte cheie* : model intern al lumii, tiparul Milton, limbaj natural

Toți oamenii de știință sunt de acord că noi oamenii ne construim modele interne de reprezentare a realității în care trăim, modele care diferă, desigur, de realitatea ca atare. Modelul personal de reprezentare al lumii este așadar instrumentul cu care operăm asupra realității și care determină în cea mai mare măsură felul în care experimentăm, determină percepțiile noastre dar și opțiunile despre care avem credința că le putem accede. Munca terapeutului este aceea de a explora lumea clientului, de a îmbunătăți imaginea asupra acesteia, prin conștientizarea multitudinii posibilităților de alegeri pe care clientul le poate face.

Limbajul natural uman a fost și este foarte studiat. În demersul terapeutic, terapeutul își asumă rolul de a identifica semnele verbale și non-verbale în găsirea răspunsului experiențial, pentru a pune în temă clientul și pentru a-l ajuta să dobândească abilitățile necesare pentru nevoia sa declarată de schimbare.

Milton Erickson, reprezentant de vârf al hipnozei clinice, utilizează deosebit de complex și de particular în același timp, resursele de limbaj. Limbajul lui Milton este un limbaj puternic, un limbaj care convinge, aplicabilitatea lui fiind imensă, de la poezie la psihoterapie, de la



Nominalizarea transformă predicatele din structura profundă în substantive în structura de suprafață (Bandler & Grinder, 2007).

Folosirea predicatelor solicită precizarea sensului acestora cu ajutorul complementelor și poate apare riscul ca psihoterapeutul să afirme mai mult decât este experiența clientului în fapt. Transformarea predicatelor – ex. îți amintesti - în substantive – ex. amintirile tale - poate declanșa semnale de activare a experiențelor individuale ale clienților, punerea în contact, înțelegerea și producerea schimbării dorite.

Suprimarea, alături de distorsiune și abstractizare, este una dintre cele mai puternice procese de modelare umană. Ea se produce la nivel neurologic, social și la nivelul experienței individuale (Bandler & Grinder, 2007, p.210)

La nivel lingvistic, prin suprimare, structurile de profunzime nu au corespondent în structurile de suprafață.

*Nu e nevoie să-ți spun - suprimare ..despre ce să-mi spui ?!*

Tehnica întrebărilor deschise presupune încurajarea clienților de a vorbi despre problemele lor pentru a le explora în vederea cunoașterii.

*Aș vrea sa inteleg cum procedezi în aceste situații. Povestește-mi despre asta.*

Citirea gândurilor - se pretinde că se cunoaște experiența interioară, neobservabila a unei persoane, fără a dezvălui procedeul prin care s-a ajuns la această cunoaștere.

*Știu că acum te întrebi cum de pot vorbi în astfel de termeni despre comportamentul tău.*

Presupozițiile sunt echivalente cu prezumțiile și au la bază experiența anterioară, credințe și așteptări. Presupozițiile deghizate sub forma întrebărilor sau prezumțiile implicite de genul:

*Nu te duce capul !* conduc la comportamente limitate și implicit la dificultăți în luarea de decizii și acestea sunt printre cele mai dese motive pentru care clienții vin în terapie. Mai deosebit presupozițiile sub forma de comenzi mascate :

*Ai înțeles perfect!*

*Poți face acest lucru foarte bine!*

Depistarea presupuzițiilor este foarte importantă întrucât vorbește despre modul în care acționăm/experimentăm la suprafață viața de zi cu zi.

Indicele referențial generalizat este o structură de suprafață ce facilitează evaluarea și căutarea trasderivațională.

Structura de suprafață: *Nimeni nu știe cu certitudine!*

În propoziția de mai sus nu există indice referențial, *nimeni* nu poate fi depistat; ce anume nu se știe. Se oferă astfel posibilitatea alegerii, sporind șansele ca acest *nimeni* și ceva-ul neștiut să fie găsit în căutarea transderivațională.

Structura profundă: *Există ceva despre care nimeni nu poate ști nimic cu certitudine.*

Desigur cel mai simplu ar fi să întrebăm direct, să lămurim a cui este de fapt această afirmație și ce anume nu se știe nimeni și “nimeni” de unde este etc. Dar sunt situații în care ori nu mai putem întreba ori împrejurarea în sine nu permite explicarea (tensiune prea mare etc) și atunci în absența indicelui referențial, recuperarea sensului celui mai apropiat de experiența clientului este un proces pe care terapeutul îl parcurge în funcție de complexitatea propriului model despre lume. Acest proces poartă numele de căutare trasderivațională.

Structurile inferioare incluse sunt de trei tipuri: imperativele inserate, întrebările inserate, citatele. Avem de-a face cu o structură inferioară inclusă atunci când structura de suprafață include două semnificații complete în structura profundă (Bandler & Grinder, 2007).

*Ma bucur că ai ajuns la întâlnire*

1) Mă bucur X

2) Ai ajuns la ședință.

A doua propoziție este structura inferioară inclusă întregii propoziții.

Întrebările inserate constau în întrebări deschise ce au drept scop obținerea unei reacții potențiale de răspuns din partea receptorului. Ele sunt de maximă eficiență întrucât cu ajutorul lor se poate plasa o comandă precisă printr-o succesiune de întrebări.

*Sunt foarte curioasă să aflu ce-ai mai făcut de când am vorbit ultima oară și ce te-ai hotărât să-mi povestești în ședința de azi.*

Imperativele inserate fac parte ca și întrebările inserate din pattern-ul structurilor de suprafață și sunt folosite cu succes atunci când situația impune transmiterea de sugestii directe menite să înfrângă rezistența.

*Îmi doresc să-ți fie foarte clar, vreau ca tu să te simți bine!*

Violarea restricțiilor selective se referă la atribuirea, de exemplu pentru obiectele neînsuflețite, a unor caracteristici umane (simțire, comunicare etc). Această tehnică lingvistică este deosebit de utilă în ruperea de ritm, schimbarea direcției discuției și facilitarea imaginației etc, pentru obținerea de noi soluții în rezolvarea de probleme.

*Ce crezi c-ar spune copacul acela dacă ar putea vorbi?*

Postulate conversaționale – se oferă permisiunea pentru alegerea răspunsului, evitându-se tiparul autoritar.

*Poti vizualiza ceea ce-ți spun?*

Parafrazarea: reformularea mai profundă prin care terapeutul extinde semnificația spuselor clientului, mai departe de ceea ce acesta ar fi vrut să spună dar ar fi putut să spună.

Dubla legătură sau falsa alegere este o tehnică destul de puternică și presupune alegerea dintre două variante, a treia sau a patra variantă fiind excluse.

*Vei face acest exercițiu începând de acum sau începând cu ședința din săptămâna viitoare?*

### Aplicație practică

“Dragul meu Amarel

.....

Luat cu fierbințelea scrisului se pare că m-am preschimbat fără să știu într-un miriapod. Așa încât am să dictez restul secretarului meu. Acum că transformarea e completă, văd bine că e vorba despre un fenomen periodic. Ceva zvonuri au ajuns și la urechile omenești, iar poetul pe nume Milton a dat o versiune distorsionată, însoțită de comentariul ridicol cum că astfel de metamorfoze sunt o ‘pedeapsă’ impusă de către Dușman. Un scriitor mai modern-căruia îi zice Pshaw sau așa ceva- a sesizat totuși adevărul. Transformarea pornește din interior și este manifestarea glorioasă a forței vitale pe care Tatăl Nostru ar adora-o dacă s-ar întâmpla să adore și altceva în afară de sine. În forma pe care o am acum, sunt și mai nerabdător să te văd și să te aduc la pieptul meu, de unde să nu te mai dezlipești niciodată.

Semnat BROSCONEA

În numele Sublimității sale Abisale,

Subsecretarul Sfredelin”

(C.S.Lewis, 2007, p.119)

1.Luat cu fierbințelea scrisului se pare că	Începutul unei aserțiuni de tip cauză – efect
2. m-am preschimbat fără să știu	Raport de rezonanță empatică
3...într-un miriapod. Așa încât am să dictez restul secretarului meu.	Violarea restricțiilor selective; tehnica paradoxului
4. Acum că transformarea e completă, văd bine că e vorba despre un fenomen periodic.	Marcă analogică – <i>acum</i> ; enunț constatativ; postulat conversațional - <i>transformarea e completă</i> ; cauzală implicită – <i>văd bine că</i> ; lipsa

	indicelui referențial-ce înseamnă <i>periodic</i> ? cât de des?; structură inferioară inclusă
5. Ceva zvonuri au ajuns și la urechile omenești	Lipsa indicelui referențial (despre ce <i>zvonuri</i> este vorba); presupoziția (au ajuns zvonuri..), conjunctiva de legătură <i>și</i> ;
6. iar poetul pe nume Milton a dat o versiune distorsionată, însoțită de comentariul ridicol cum că astfel de metamorfoze sunt o ‘pedeapsă’ impusă de către Dușman.	Indicele referențial lipsește ( <i>versiune</i> la ce?); nominalizare; cauzală implicită - <i>cum că</i> ; căutare transderivațională.
7. Un scriitor mai modern-căruia îi zice Pshaw sau așa ceva- a sesizat totuși adevărul	Presupoziție ( <i>mai modern/ căruia îi zice Pshaw sau așa ceva</i> ), ambiguitate; nominalizare – <i>adevărul</i> .
8. Transformarea pornește din interior	Citat, suprimări ( <i>transformarea</i> cu și în ce? interiorul cui?); marcă analogică – <i>transformarea</i> ( e prezenta si la pct4.)
9. și este manifestarea glorioasă a forței vitale pe care Tatăl Nostru ar adora-o dacă s-ar întâmpla să adore și altceva în afară de sine.	Nominalizare, relație cauză-efect, cauzală implicită, citirea gândurilor, presupoziție;
10. În forma pe care o am acum, sunt și mai nerabdător să te vad și să te aduc la pieptul meu, de unde să nu te mai dezlipești niciodată.	Raport de rezonanță empatică, nevoia de contact, suprimare – care <i>formă</i> ?; marcă analogică ( <i>acum</i> ); presupoziție, imperative inserate .

## **Bibliografie**

Bandler, R. și Grinder, J. (2007) *Tehnicile hipnoterapiei ericksoniene*, București: Curtea veche

Dafinoiu, I. (2007). *Psihoterapie integrativă*, Iași: Polirom

Lewis, C. (2007). *Sfaturile unui diavol bătrân către unul mai tânăr*. București: Humanitas.

## ***Despre autor:***

**Ropotan Anișoara** este psiholog, psihoterapeut în formare în cadrul Asociației de Cercetare, Consiliere și Psihoterapie Integrativă