

**CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA**

Associazione Culturale per la Conoscenza e per lo Studio

**PRESIDENTE: ING. SEBASTIANO ARENA**



**TESI**

**“L’IPNOSI NON ESISTE. TUTTO E’ IPNOSI”:**

**L’OSSIMORO DI MILTON H. ERICKSON**

**RELATORE**

*Attilio Scarponi*

**CANDIDATA**

*Liliana Marcovici*

**AA 2016- 2019**

Rare sono le persone che usano la mente,  
poche coloro che usano il cuore  
e uniche coloro che usano entrambi.

*(Rita Levi-Montalcini)*

# INDICE

<i>Pag. 4</i>	<i>INTRODUZIONE</i>
<i>Pag. 8</i>	<i>BREVE STORIA E TEORIA DELL'IPNOSI</i>
<i>Pag. 18</i>	<i>L'IPNOSI MODERNA O ERICKSONIANA</i>
<i>Pag. 25</i>	<i>POTENZIALITA' ED APPLICAZIONI DELL'IPNOSI</i>
<i>Pag 34</i>	<i>ESECUZIONE</i>
<i>Pag. 46</i>	<i>TECNICHE IPNOTICHE</i>
<i>Pag 83</i>	<i>CRITICITA'</i>
<i>Pag. 85</i>	<i>CONCLUSIONI</i>

## INTRODUZIONE

Molto spesso le persone quando sanno che la mia specializzazione è l'ipnosi, mi chiedono stupiti : “Ma l'ipnosi funziona davvero?”.

A questo punto mi rendo conto che è meglio fermarsi e spiegare cos'è l'ipnosi...



Il termine ipnosi suscita risposte diverse nelle persone: alcuni sono ancora legati al concetto di ipnosi come *tecnica direttiva*, dove l'ipnotizzatore esercita un *potere suggestivo* sul cliente che subisce passivamente quello che gli viene comandato.

La televisione e alcuni ciarlatani hanno contribuito nel creare nell'immaginario comune, l'idea dell'ipnosi come quella di *un qualcosa di teatrale dove si ipnotizza la persona con un pendolo o con la frase “a me gli occhi”*, tornando così a concezioni e stereotipi vecchi di secoli.



Per Milton Hyland Erickson (1901-1980), il famoso psichiatra fondatore dell' *ipnosi moderna (non direttiva o*

*Ericksoniana)*, *“l'ipnosi non è altro che una condizione naturale che si verifica spontaneamente in diversi momenti della vita quotidiana e che può essere indotta nel pieno rispetto delle esigenze e delle capacità della persona”* (Common everyday trance, Haley 1978).

Al di là di quello che si pensa nell'immaginario comune, *la trance ipnotica non necessita quindi che la persona si sdrai e chiuda gli occhi, ma può essere sviluppata anche “in una normale conversazione”*.

Molto spesso le persone che vengono da me non si rendono conto delle tecniche ipnotiche che utilizzo nella conversazione: semplicemente notano stupiti che è già passata un'ora e non se ne sono nemmeno accorti. A questo punto, meravigliati dalla sensazione di benessere e carichi di energia positiva, con un bagaglio di nuove strategie per risolvere i loro problemi, mi chiedono: “Dunque? Cosa è quindi l'ipnosi? Questa è ipnosi?”; Io

sorridendo rispondo: “Come disse il padre dell’ipnosi moderna Milton H. Erickson, l’ipnosi non esiste: tutto è ipnosi” .



Perché Erickson utilizza un ossimoro per definire il concetto di ipnosi? *L'Ossimoro* è una figura retorica che consi-

ste nell'accostare due parole che significano concetti opposti, dal greco: *oxymoron*, composto da *oxys* (acuto) e *moros* (ottuso).

L'effetto che ottiene è quello di un cosiddetto *paradosso apparente*: unendo due termini contraddittori che si riferiscano ad una medesima entità si ottiene *un effetto paradosso*.

L'idea di Erickson, di usare l'ossimoro per definire l'ipnosi, è stata per me illuminante , facendomi realizzare che *la realtà è solo una questione di percezione e quando si apre la mente all'impos-*



*sibile, a volte si scopre la verità...* Questo concetto mi ha fatto attingere alla versione migliore di me, accompagnandomi quotidianamente nel cammino della vita, rafforzando sempre più

*l'idea che la felicità dipende esclusivamente dalla nostra capacità di sognare la felicità stessa: "Tutta l'ipnosi è autoipnosi" .*

## BREVE STORIA E TEORIA DELL'IPNOSI



L'ipnosi è un fenomeno psicosomatico che può essere causato tramite una *suggestione dovuta ad un'immagine o ad un suono, che il soggetto percepisce intensamente*. Coinvolge sia la dimensione fisica che la dimensione psicologica del soggetto a cui viene sottoposto. È una *condizione particolare di "funzionamento" dell'individuo che consente di influire sia sulla sua condizione psicofisica che sulle sue condizioni di comportamento*.

L'ipnosi è uno stato molto simile al sonno, provocato artificialmente da un operatore o dal soggetto stesso (autoipnosi) che, trovandosi in questa situazione, è come privo di coscienza e di volontà. La differenza sostanziale tra ipnosi e sonno



è che *il sonno è una condizione di concentrazione ridotta* (nel soggetto si ha un obnubilamento della coscienza), mentre *nel-*

*l'ipnosi la concentrazione è aumentata e ciò permette di norma al soggetto di essere ricettivo alle suggestioni.*

Si dice che l'ipnosi sia la più antica forma di psicoterapia inventata nella storia; affermazione non completamente condivisibile, anche se è suggestivo pensare che la valenza terapeutica di molti rituali antichi, consistesse proprio nella modulazione degli stati di coscienza.



In particolare, il “rito d’incubazione”, quella pratica magico-religiosa che consiste nel dormire nell’area sacra di un tem-

pio allo scopo di ricevere in sogno rivelazioni sul futuro oppure cure e benedizioni di vario tipo, è nota già in epoca sumerica. Documentata presso gli antichi egizi fin dal XV sec. A.C., questa pratica venne successivamente formalizzata all’interno dei riti di Asclepio, in Grecia e poi a Roma.

Caduta nell’oblio per molti secoli – quanto meno nell’emisfero occidentale – l’ipnosi venne “riscoperta” nella seconda metà del ‘700 da Franz A. Mesmer, medico tedesco che esercitò a Vienna

dal 1767 al 1777 e a Parigi dal 1778 al 1784. Mesmer aveva notato che, entrando in risonanza empatica con il paziente, era possibile alleviare e addirittura risolvere la sintomatologia di cui soffriva.



Poiché all'epoca la “psicologia”, intesa come scienza che studia i processi psichici e mentali, non esisteva ancora, Mesmer ipotizzò che gli effetti terapeutici da lui osservati fossero imputabili



a un fenomeno fisico: un “*fluido magnetico*” che percorreva i corpi (umani, ma anche astrali) e che poteva, per così dire, subire degli intoppi; “con l'aiuto di talune tecni-

che [per esempio, l'applicazione di magneti sul corpo della persona], il fluido può essere incanalato e immagazzinato [...] in questo modo si possono provocare nel paziente delle “crisi” e si possono curare le malattie.” [Henri F. Ellenberger, *La scoperta dell'inconscio – Storia della psichiatria dinamica*, 1970, Universale Bollati Boringhieri (1976)]

Uno dei discepoli di Mesmer, Amand-Marie-Jacques de Chastnet, marchese di Puységur (1751-1825) osservò che “magnetiz-

zando” un paziente, questi cadeva in uno strano sonno: un sonno nel quale egli sembrava più vigile e più attento di quanto non lo fosse nello stato di veglia; inoltre, una volta entrati in tale stato, i soggetti erano capaci di diagnosticare le proprie malattie, di prevederne il corso e di prescriverne il trattamento.



Puységur sistematizzò le sue scoperte nella fondazione della Société harmonique des amis réunis, il cui scopo era di addestrare magnetisti e di creare centri per il trattamento magnetico. Nel 1789 essa annoverava più di duecento membri e non si può dire quale sviluppo il movimento avrebbe potuto prendere se non fosse stato interrotto bruscamente dalla Rivoluzione Francese.

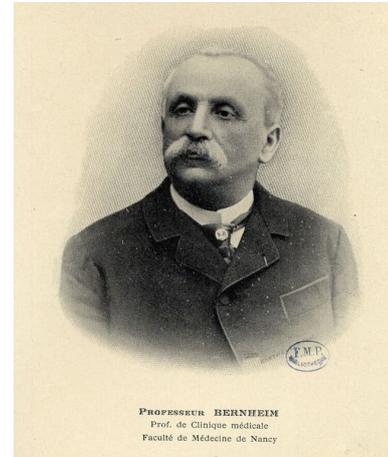
Bisognò aspettare una cinquantina d’anni perché la fenomenologia della trance ridivenisse oggetto d’attenzione in ambito terapeutico. Ciò avvenne nel 1841 a opera di un medico inglese, James Braid (1795 –



1860), che per primo coniò il termine “ipnotismo”: Egli rifiutò

la teoria del fluido magnetico e ne propose un'altra, nuova, basata sulla fisiologia del cervello.

La fase successiva ebbe luogo in Francia, prima con Ambroise Liébeault (1823-1904) e successivamente con Hippolyte Bernheim (1840-1919), capo-scuela della cosiddetta scuola di Nancy.



Bernheim usava correntemente l'ipnotismo per il trattamento di molte malattie organiche del sistema nervoso, reumatismi, disturbi gastrointestinali, disturbi mestruali. La scuola di Nancy poneva l'accento sulla componente suggestiva dell'ipnosi, in aperta polemica con le ipotesi delineate in quegli stessi anni, a Parigi, da Jean-Martin Charcot (1825-1893).



Charcot, considerato il padre della neurologia, è noto in ambito psicologico per essere stato il primo ad avere condotto uno studio sistematico sul disturbo allora noto come *Isteria*, che egli equiparava, in un certo modo, alla condizione di trance. Bernheim, al contrario, negava la validità della teoria dell'isteria di Charcot e affermava che le condizioni isteriche mostrate alla Salpêtrière [la famosa clinica psichiatrica situata nel XIII arrondissement di Parigi, oggi centro ospedaliero universitario] erano artefatte.



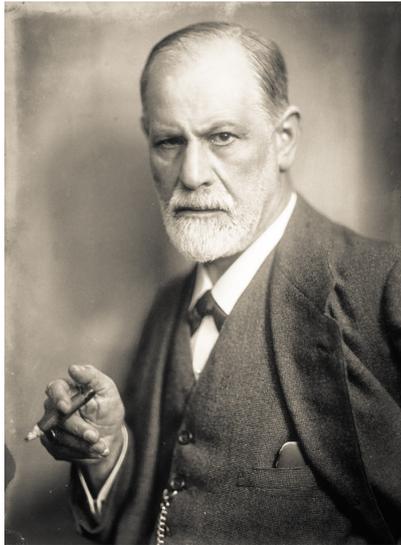
Fra coloro che lavorarono alla Salpêtrière vi fu Pierre Janet (1859-1947), psicologo e filosofo francese, nonché precursore

della moderna psicologia dinamica. Le sue ricerche nell'ambito dei fenomeni dissociativi e del trauma confluirono nel saggio *L'automatisme psychologique* (1889), in cui Janet descrive una classe di comportamenti, fisici e mentali, messi in atto dal soggetto senza che questi ne sia consapevole, o comunque caratterizzati da una consapevolezza "parziale" (in questa categoria rientrano, per esempio, i sintomi nevrotici). Tale condizione, che oggi definiremmo "dissociativa", comprende secondo l'autore anche lo stato ipnotico, la cui fenomenologia egli descrive correttamente in base a tre criteri:

- 1) amnesia al risveglio;
- 2) ricordo di stati ipnotici precedenti durante l'ipnosi;
- 3) ricordo dello stato vigile durante gli stati ipnotici.

Con un'intuizione che ora ci sembra quasi banale, ma che all'epoca era praticamente inedita, Janet ipotizzò che alcune manifestazioni di automatismo psicologico fossero riconducibili alle *idee fisse subconscie*, ovvero pensieri e/o ricordi legati a *un avvenimento traumatico o terrorizzante, divenuto subconscio e sostituito da sintomi*. Il suo approccio prevedeva che *L'idea fissa*

*subconscia dev'essere ricercata con mezzi d'indagine obiettivi. A volte (...), lo studio dei sogni fornisce qualche indizio, ma il metodo principale di Janet fu l'ipnosi, mediante la quale il paziente produceva i ricordi dimenticati con più o meno resistenza.*



L'”allievo” più famoso di Charcot fu invece Sigmund Freud (1856-1939), che studiò alla Salpêtrière fra il 1885 e 1886. Successivamente, nel 1892 e 1893 Freud sembrò oscillare tra la scuola di Nancy, la sua vecchia fedeltà a Charcot e l'adozione del metodo catartico di Breuer approdando infine, nello stesso anno (1893) all'elaborazione della Comunicazione preliminare (1893), che molti considerano la prima pietra nell'edificio della psicoanalisi.

Usata unicamente per accedere ai ricordi inconsci, l'ipnosi aveva però una valenza terapeutica limitata, ragione per cui Freud l'abbandonò in favore del “*metodo catartico*” messo a punto da Eugen Breuer e, successivamente, dal “*procedimento della libera associazione*”, sviluppato fra il 1892 e il 1898 e considerato

“costitutivo della tecnica psicoanalitica [Laplanche e Pontalis, *Enciclopedia della psicanalisi* (1° edizione 1967), Editori Laterza, 1987].

L'andamento “*carsico*” che caratterizza l'impiego dell'ipnosi nella psicologia clinica fa sì che, per tutta la prima metà del '900, questa disciplina scompaia di fatto dall'orizzonte terapeutico, dominato in buona parte dalla psicoanalisi, e poi dalle scuole americane (behaviorismo e cognitivismo), insieme agli approcci sistemico-relazionali e strategico/costruttivisti.



L'ipnosi terapeutica, che per la prima volta assurge a psicoterapia ipnotica, riemerge negli anni '60 con la figura di Milton

Erickson (1901-1980), considerato da molti la figura più innovativa e influente nella moderna pratica dell'ipnosi clinica e della psicoterapia” [Michael D. Yapko, *Trancework – An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis (3rd Edition)*, Brunner-Routledge, 2003].

## L'IPNOSI MODERNA O ERICKSONIANA



Milton Hyland Erickson (5 novembre 1901 – 25 marzo 1980) è stato un grandissimo psichiatra americano, specializzato in ipnosi per scopi terapeutici e terapie per la famiglia. E' famoso per il suo approccio alla mente inconscia come creativa

e generatrice di soluzioni e per aver influenzato la *terapia breve*, la *terapia familiare strategica*, la *terapia breve focalizzata sulla soluzione*, la “*family systems therapy*”. Per i co-fondatori della PNL, Richard Bandler e John Grinder, è stato un modello, in tutti i sensi, un mentore ed una incredibile fonte di materiale, idee e intuizioni.

Erickson crebbe in Wisconsin e pensava di diventare agricoltore come il padre. Contrasse una forma di dislessia e incapacità di distinguere i colori. Fortunatamente aveva degli *episodi di autoipnosi spontanea* che descriveva come “*lampi di luce*” o

“momenti creativi”. Sembra infatti che proprio questi momenti



gli permisero di superare la dislessia ed avere numerose ispirazioni.

A 17 anni si ammala di poliomelite, rimane paralizzato e i dottori non credono possa sopravvivere. In una delle notti in cui si sentiva peggio entrò in uno stato autoipnotico, come quelli descritti in precedenza, che lo spinse a resistere e a trovare la forza di superare i limiti della malattia. Ancora bloccato a letto, impossibilitato a parlare, capisce l'importanza della comunicazione non verbale, e come spesso questi segnali contraddicano quelli verbali: i soggetti di studio erano le sette sorelle, il fratello e i genitori.

Paralizzato tanto da poter muovere solo gli occhi cominciò a ricordare le “memorie del corpo” dell'attività muscolare: concentrandosi su questi ricordi cominciò a riguadagnare lentamente l'uso di alcune parti del corpo fino a poter parlare e muovere le braccia.

Milton scoprì da solo il fenomeno della focalizzazione ideodinamica indiretta: "era seduto su una sedia a dondolo e sentiva un forte desiderio di guardare dalla finestra. La sedia si mise a dondolare nonostante egli fosse completamente paralizzato! [...] prese a utilizzare il suo metodo muscolo per muscolo, articolazione per articolazione. L'osservazione della sorellina che imparava a camminare gli servì da stimolo e da guida nella sua rieducazione."

(Dominique Megglé, *Psicoterapie brevi*, Red Edizioni, 1998 Como)



A quel punto decise di allenarsi cominciando, da solo, un viaggio di mille miglia in canoa con pochi soldi in tasca. Alla fine di



quella prova massacrante era in grado di camminare con un bastone. Questo episodio potrebbe essere all'origine della tecnica di Erickson chiamata "*ordeal*" (*la difficile esperienza*).

Dopo i 50 anni sviluppò una sindrome post-polio, che causava dolore e debolezza muscolare. La malattia peggiorò ancora la sua paralisi, ma a questo punto, aveva tra le mani una strategia, ed ancora una volta la utilizzò per guarire. Rimase sulla sedia a rotelle, affrontando il dolore cronico con l'autoipnosi.

All'inizio degli anni '50 l'antropologo Gregory Bateson, affascinato dalle sue competenze, lo coinvolge in una ricerca sulla comunicazione. Attraverso di lui Erickson conoscerà Jay Haley ed altri studiosi, e poi successivamente Richard Bandler e John Grinder i quali, attraverso la metodologia chiamata "*modellamento PNL*", intrapresero un lavoro di apprendimento e codifica di alcune delle caratteristiche distintive della comunicazione di Erickson.



Nel 1973 *Uncommon Therapy*, scritto da Jay Haley, fa conoscere Erickson al grande pubblico. Quando muore, a 78 anni, lascia 8 figli e importanti contributi alla psicologia.

Centrale nella sua elaborazione è il concetto di inconscio, inteso come sede di passati apprendimenti e di nuove, potenziali soluzioni: un dispositivo di adattamento più antico del pensiero conscio, caratterizzato da una forma di intelligenza procedurale che si configura come complementare rispetto a quella dichiarativa.

Ne discende che *“Se correttamente impostata, la terapia ipnotica può orientare il paziente nella comprensione del proprio ruolo nell’ottenere la guarigione, e quindi ingaggiarlo nella sua stessa cura contrastando la dimensione della dipendenza dai farmaci o dal terapeuta. Di fatto, l’ipnosi conferisce al paziente un senso di sicurezza e un atteggiamento di interesse nella propria attiva partecipazione alla terapia.”* [Erickson in Rossi, 1980, Vol. IV,

pag. 34 – citato in M.D. Yapko. Op. Cit. pag. 159.] è la frase più citata di Milton Erickson, perché rappresenta in poche parole l'essenza del suo pensiero. In realtà, se andiamo ad esplorare la storia dell'ipnosi,

scopriamo che lo stesso pensiero era stato espresso, differente nella forma ma uguale nella sostanza, già molto tempo prima.

Prima di lui un altro grande dell'ipnosi, Braid, aveva manifestato, anche se in un'altra maniera, le stesse idee, partendo da considerazioni del tutto differenti: per Erickson esiste un inconscio che ci protegge e si prende cura di noi, e in questo inconscio sono contenute le risorse per la risoluzione dei nostri problemi.

Al tempo di Braid, alla metà del XIX° secolo, dell'inconscio si sapeva nulla, Freud sarebbe arrivato parecchi anni dopo. Nonostante questo la teoria dell'ipnosi di Braid si distaccava molto da quella dei suoi predecessori, perché per la prima volta l'ipnosi



era considerata *un processo soggettivo, invece che oggettivo*. Mesmer e i suoi seguaci, Puysegur in testa, erano convinti di emanare tramite la loro volontà, un flusso di energia, che chiamavano "*magnetismo animale*". Il trasferimento di questa energia nel corpo

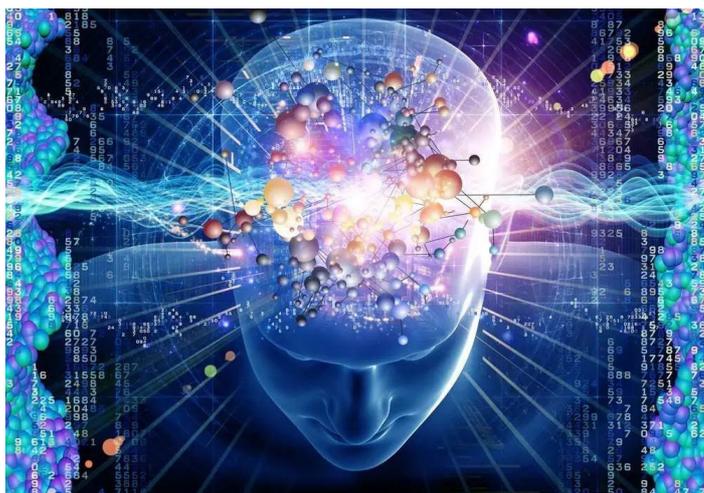
dei loro soggetti, realizzava la "*mesmerizzazione*", ossia quella che oggi chiameremmo trance.

## POTENZIALITA' ED APPLICAZIONI DELL'IPNOSI

Il soggetto in ipnosi può modificare la percezione del mondo esterno; può percepire stimoli che in realtà non ci sono e non percepire quelli che sono presenti; può distorcere percezioni di stimoli effettivamente esistenti creando illusioni. Diviene così possibile avvertire, ad esempio, un odore, una luce, un rumore inesistenti o percepire come gradevole un odore assai molesto, quale quello dell'ammoniaca, come squillante un suono a tonalità bassa, come verde un colore rosso o sviluppare insensibilità in ogni organo di senso.



In ipnosi è possibile modificare il vissuto sensoriale; il vissuto di schema corporeo e in particolare è possibile un controllo del dolore. Il soggetto in ipnosi può orientare con facilità la propria introspezione nei diversi settori del suo organismo, può ampliare o



ridurre le sensazioni che provengono dall'interno del suo corpo, può alterare i parametri fisiologici avvertibili come il

battito cardiaco, il ritmo respiratorio, la temperatura cutanea. Ad esempio, suggerimenti di freddo e di caldo possono portare rispettivamente a vasocostrizione e a vasodilatazione. Semplici suggerimenti di maggior o minor frequenza del battito cardiaco e del respiro, di aumento o diminuzione della tensione arteriosa oppure di fatica muscolare e ansia o di tranquillità, sono altresì in grado di determinare effettivamente un aumento o una diminuzione della frequenza del polso, del respiro o della tensione arteriosa. Bernard Boris Raginsky, in un paziente al quale era stato asportato il seno carotideo a causa di episodi sincopali rife-

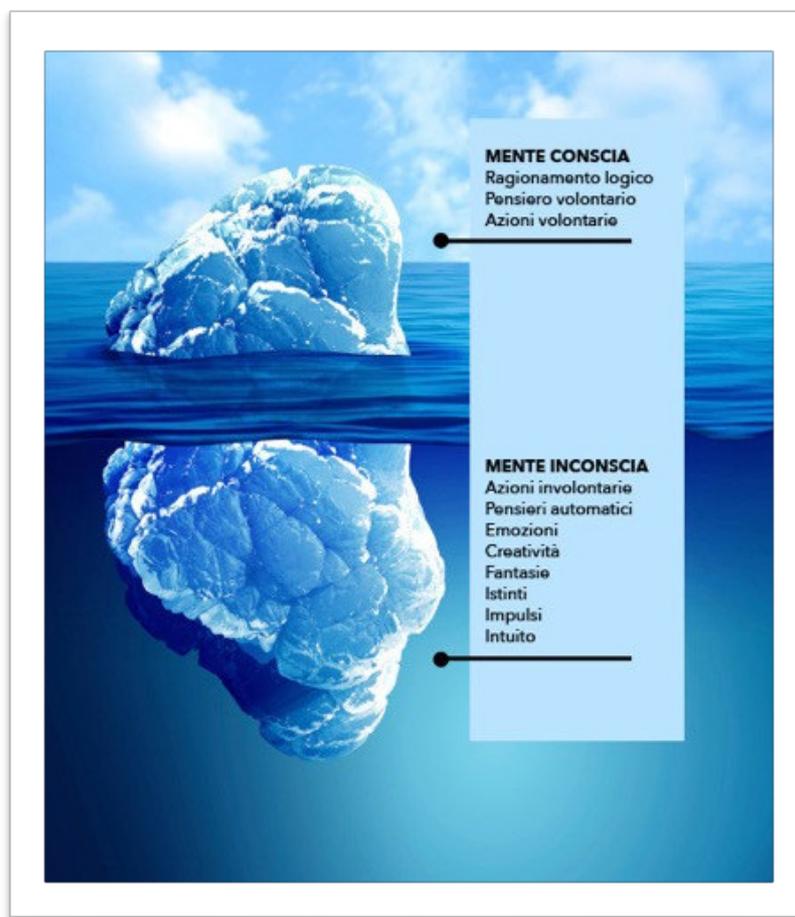
riti ad arresto cardiaco, ha riprodotto temporaneamente tale arresto, registrato su elettrocardiogramma, suggerendo al soggetto di rivivere uno dei suoi precedenti attacchi più gravi. Inoltre nel-



l'ambito delle funzioni gastrointestinali è stata notata la tendenza all'aumentata produzione di succo gastrico e di pepsina inducendo soddisfazione, nonché la diminuita produzione, suscitando invece collera o paura.



Con l'ipnosi è possibile entrare nella propria storia e variare i criteri di elaborazione dell'informazione in ingresso; è possibile modificare i significati che il soggetto ha dato in passato alle sue esperienze fruendo delle alternative che possedeva. Si possono ottenere dei cambiamenti nella continuità della memoria (amnemie parziali o totali).



*Le emozioni sono una risposta dell'organismo a momenti dell'esistenza. Mentre nello stato di veglia il controllo volontario delle emozioni pare essere un compito particolarmente arduo, in ipnosi queste possono essere amplificate o ridimensionate; e vi è*

inoltre la possibilità di passare repentinamente da un'emozione all'altra in relazione ai suggerimenti che vengono impartiti dall'ipnotista.



*Attraverso l'ipnosi il soggetto può apprendere a smorzare la sua risonanza emotiva. Il senso dell'Io può essere distaccato da*

un'ampia varietà di tipo di informazioni e situazioni ai quali è normalmente applicato. In un soggetto in regressione d'età, l'emergere di un ricordo con tonalità affettiva particolarmente coinvolgente può essere vissuto non come esperienza propria ma semplicemente come informazione neutra attinta dalla memoria.

Il senso dell'Io può anche essere distaccato dal proprio corpo come avviene per la non percezione del dolore.

In ipnosi esiste la possibilità di alterare la qualità e la quantità del controllo della muscolatura volontaria, della motilità e in particolare di modificare alcune modalità di funzionare del nostro organismo, credute al di fuori di ogni controllo volontario,

quali quelle del sistema neurovegetativo, del sistema neuroendocrino e del sistema immunitario. *Tutte le possibilità di comportamento elencate non possono essere ovviamente pensate come realizzabili allo stesso livello da tutti i soggetti*, almeno immediatamente, in quanto sono coinvolti predisposizione genetica e tempi di apprendimento.

Con l'ipnosi si possono realizzare i cambiamenti desiderati nel comportamento e incoraggiare il benessere fisico e mentale.



L'ipnosi incoraggia la motivazione rende possibile utilizzare al meglio le proprie capacità, sia per migliorare che per rimuovere i blocchi che impe-

discono di vivere appieno la vita.

L'ipnosi può essere considerato un metodo veloce, semplice ed efficace per smettere di fumare, controllare il peso, migliorare le abilità sportive e non, eliminare lo stress.

*Allergie, dermatiti, emicranie e ipertensione* sono suscettibili ad un trattamento con l'ipnosi, infatti l'ipnosi è un un ottimo ausilio

per molti *disturbi della pelle*. L'ipnosi può essere un valido complemento anche nel *trattamento della balbuzie*.

*L'ipnosi deve essere considerata una disciplina a se stante, con un ambito di studio ben definito e interdisciplinare, che usa lo stato di trance, le suggestioni, le metafore o l'autoipnosi per modificare e correggere comportamenti e sensazioni indesiderate, o per acquisire nuove abitudini o comportamenti, oppure per migliorare le capacità e le motivazioni in un ambito specifico.*

L'ipnosi si rivolge alle persone normali che vogliono migliorare la qualità della loro vita, esplorare le proprie capacità e utilizzare al meglio le risorse che possiedono, per esprimere se stesse in modo più soddisfacente e adeguato.

L'ipnosi può essere utilizzata anche insieme ad altri tipi di trattamento, oppure quando nessun altro trattamento ha avuto successo.

Uno studio scientifico, mette a confronto l'ipnosi con altre metodiche psicoanalitiche, dimostrando l'ottimo funzionamento

dell'ipnosi in termini di, numero di sedute - raggiungimento dell'obiettivo:

TIPOLOGIA DI TRATTAMENTO	N° SEDUTE	% RAGGIUNGIMENTO OBIETTIVO
PSICOANALISI	600	38%
TERAPIA COMPORTAMENTALE	22	72%
IPNOTERAPIA	6	93%

*[Alfred A. Barrios, Ph.D.]*

Come si può notare dai numeri, ci sono distanze abissali nel numero di sedute, che rappresentano anche il risparmio economico che si può ottenere utilizzando l'ipnosi.

Le sedute di ipnosi durano circa 45-60 minuti e vengono generalmente ripetute a distanza di alcuni giorni. La durata della terapia può andare dalle 3-4 sedute, nei casi più semplici, ad un numero 3-4 volte superiore, con risultati definitivi o con l'esigenza di ripetere qualche seduta a distanza di tempo. In realtà, nessuno può programmare il numero di sedute necessarie, ognuno di noi è differente ed il trattamento va individualizzato. Non si

può affermare con certezza che ogni problema può essere risolto  
né che lo si può fare entro un certo numero di sedute.

## ESECUZIONE

Al contrario del sonno (in cui la condizione di concentrazione diminuisce), durante l'ipnosi il soggetto ipnotizzato, pur essendo in uno stato di profondo rilassamento, rimane vigile e cosciente di ciò che avviene attorno a sé: l'attenzione è più ricettiva, pronta a cogliere gli strumenti necessari a raggiungere i risultati voluti.

<b>Gamma</b> >30 Hz	Stati mistici Iper concentrazione
<b>Beta</b> 14-30 Hz	Stato di veglia Attenzione Attività quotidiana
<b>Alpha</b> 07-14 Hz	Rilassamento Percezione Sogno, sogno lucido
<b>Theta</b> 04-07 Hz	Alta creatività Sonno leggero
<b>Delta</b> 0,5-04 Hz	Sonno profondo Risanamento fisico



*Con l'ipnosi non è possibile indurre il paziente a compiere azioni contro la morale o la volontà.*

Il presupposto di base è che la mente sia costituita da *due componenti principali*, quella razionale (responsabile del contatto e

del controllo sulla realtà esterna) e quella analogica (dove hanno sede le emozioni, le esperienze, la personalità): *l'ipnositerapia si serve dello stato di trance come mezzo per raggiungere l'inconscio in maniera efficace, rapida e attraverso un linguaggio metaforico e simbolico.*



La maggior parte dei pensieri e degli schemi mentali vengono trasmessi con l'educazione ricevuta dai genitori, le informazioni fornite dalla scuola, le convenzioni sociali, i mass media: può capitare che tali condizionamenti impediscano di dar voce alla

mente inconscia, sede dei sentimenti, dell'intuito, della memoria e delle infinite potenzialità di ognuno.

*L'ipnosi permette di far tacere la mente razionale e di far riportare alla luce, dall'inconscio, le potenzialità, in modo da risolvere i conflitti interiori che impediscono di vivere con serenità.*



Mal di testa ricorrenti, ansia, mal di stomaco, dolori articolari, pressione alta, disfunzioni sessuali e altri sintomi sono spesso segnali che l'inconscio utilizza affinché un soggetto possa prendere atto del problema e risolverlo.

## COM'È ESSERE IPNOTIZZATI?

Molte persone non sanno esattamente cosa aspettarsi la prima volta che sperimentano una trance, e questa indecisione li rende eccessivamente ansiosi nei confronti dell'intero processo. Ma tutti possono andare in trance, la maggior parte delle persone ha già sperimentato uno stato di trance parecchie volte nella sua vita, senza essersene reso conto.

Avete mai guidato a lungo, completamente immersi nei vostri pensieri fino a quando non siete arrivati a destinazione senza nemmeno accorgervene?



Questo è un esempio di trance.

Come immergersi nella lettura di un libro fino a perdere il senso del tempo e scoprire che sono passate alcune ore e il li-

bro è quasi terminato. Fare un sogno ad occhi aperti è un altro esempio d'ipnosi quotidiana.

Naturalmente ci sono differenze individuali nell'intensità e nella profondità dell'ipnosi, ma tutti possono sperimentare la trance, e

siccome non c'è da fare niente di particolare, non si commettono errori.

*Tutto quello che bisogna fare è rilassarsi, concentrarsi sul respiro e lasciarsi andare.*

## COME AVVIENE UNA SEDUTA DI IPNOSI?

### PRIMO PASSO

Il primo passo verso una sessione ipnotica efficace, è informare il cliente su cos'è l'ipnosi. Deve sapere cosa aspettarsi, quale dovrà essere il suo impegno, cosa dovrà fare per il suo caso specifico. Ad esempio gli si può chiedere di fare rilassamento o autoipnosi. Molte persone credono semplicemente che l'ipnosi sia qualcosa che si fa loro, come un tocco di bacchetta magica che spezza l'incantesimo che li tiene prigionieri e li restituisce alla vita che desiderano.



Purtroppo le cose non stanno completamente in questi termini. *L'ipnosi non è una pillola da prendere dopo i pasti.* L'ipnotista non è uno Svengali che controlla

la mente del proprio cliente, ma una guida preparata, che può dare le indicazioni che servono al cliente per ottenere i risultati che desidera.

## **SECONDO PASSO**

Il secondo passo è creare l'aspettativa riguardo l'esito ottimale della seduta. *L'aspettativa fa crescere il desiderio e il desiderio rende impazienti di possedere la cosa che si desidera.* Quella bicicletta che avevate sempre desiderato e che sarebbe arrivata il giorno del compleanno, dopo un mese o due: quanto l'avete desiderata il primo giorno di attesa, e poi il secondo? E quanto eravate impazienti di averla una settimana prima e due giorni prima e un giorno prima, con quella notte interminabile prima di averla.

Adesso avete un'idea di quello che intendo con aspettativa.

## **TERZO PASSO**

Il terzo passo è l'intervista iniziale, che deve servire a due cose: *illustrare il problema, eliminare definitivamente tutti i pregiudizi* relativi all'ipnosi. Per molte persone l'ipnosi è una sorta di ultima spiaggia, un tentativo che affrontano dopo molti fallimenti.

Hanno poca speranza di riuscire, molta diffidenza e spesso tanta paura. Se la diffidenza e la paura non sono eliminate fin dall'inizio, la seduta che segue, quasi sicuramente, non sarà delle più efficaci. La paura forse il più grande ostacolo all'ipnosi, che altro non richiede se non la capacità di lasciarsi andare, che purtroppo risiede nella fiducia in quello che si sta facendo. *E non si può avere fiducia in qualcosa che ci fa paura.*

Si può strutturare l'intervista iniziale in modo che contenga tutte le informazioni utili alla conoscenza dell'ipnosi oppure fare in modo semplicemente di rispondere a tutte le domande del cliente.

#### **QUARTO PASSO**

Il quarto passo, finalmente, comincia l'ipnosi. Comincia con una induzione, che deve essere tra quelle che conoscete e che meglio si presta al cliente che avete di fronte, secondo l'idea che finora vi siete fatti di lui. Questa idea può essere sbagliata, per cui durante l'induzione tenetevi pronti a cambiare metodo.

#### **QUINTO PASSO**

Il quinto passo ci da consapevolezza del grado d'ipnosi raggiunto. Non bisogna necessariamente tendere al sonnambulismo per fare tutto, ma bisogna essere certi che si è raggiunto almeno il grado di trance che occorre. Per fare questo alcuni utilizzano i test ipnotici, e le tecniche di approfondimento, fino a quando non si è raggiunto il grado di trance necessario.

### **SESTO PASSO**

Il sesto passo consiste nell'utilizzazione della trance. Si danno al cliente le suggestioni opportune a raggiungere il suo obiettivo, oppure si parla, se la tecnica scelta lo prevede, come ad esempio durante una regressione. Alcune tecniche sono interattive, quindi bisogna lavorare con quello che emerge dalla trance.

### **SETTIMO PASSO**

Il settimo passo consiste nel risveglio del cliente e dalla discussione di quanto successo durante. Subito dopo il risveglio il soggetto è ancora in uno stato di trance e di grande suggestionabilità ipnotica. Si può utilizzare l'intervista post-sessione per aggiungere ulteriori suggestioni. E' importante chiedere sempre riguardo alle sensazioni sperimentate. Si scopre qual'è stata la parte

più soddisfacente della seduta, in modo da poterla utilizzare ancora più efficacemente nelle sedute successive.

Come si vede, la struttura di una seduta ipnotica, costituisce una solida base su cui costruire tecniche e metodologie per aumentare le proprie capacità; se questa base manca, l'intervento ipnotico sarà improvvisato, senza programmazione per le sedute successive e senza un esito attendibile.

Come condurre una seduta ipnotica dipende soltanto dall'ipnotista e non da altro. Ogni ipnotista ha le sue tecniche personali, il suo approccio all'ipnosi e la sua personalità, che si riflettono inevitabilmente sul suo modo di fare ipnosi. Ma oltre all'approccio personale, esistono delle differenze tra le modalità di esecuzione di approccio all'ipnosi anche da una scuola di pensiero a un'altra.

Sotto queste apparenti differenze, si possono comunque individuare delle costanti, delle ripetizioni, un minimo comune denominatore, che determina l'aspetto unitario della conduzione di una seduta ipnotica, costituito da una serie di azioni che devono

essere necessariamente eseguite per indurre un soggetto in ipnosi.

### COME VERIFICARE LO STATO DI TRANS?



I test più semplici per verificare lo stato d'ipnosi, sono quelli che riguardano la catalessia. Il test migliore è quello della chiusura degli occhi, che spesso si trasforma in *fluttering palpebrale*, ossia in un rapido, quasi frenetico, sbattimento delle palpebre, molto caratteristico.

Quando si fa ipnosi non bisogna mai supporre, né dare nulla per scontato e soprattutto non farsi delle idee a priori: le possibilità di essere smentiti sono molto alte.

Se l'ipnosi non arriva la prima seduta, lo farà la seconda o la terza. Chi desidera fare ipnosi deve mettere in conto una certa serie di mancate induzioni, che con il tempo diminuiranno fino quasi a sparire. Ipnotizzare non è solo questione di tecnica, ma anche di esperienza, e con l'esperienza le induzioni diventeranno più brevi e più profonde. Bisogna comunque ricordare che:

*Tutti possono essere ipnotizzati, ma nessuno può ipnotizzare tutti.*

Quando un cliente non va in trance, non c'è stato fallimento né da parte dell'operatore ipnotico, né da parte del cliente. A volte l'ipnosi è una reazione che non decolla, indipendentemente dalla capacità dell'ipnotista e dalla buona disposizione del soggetto. In questi casi bisogna soltanto cambiare l'approccio, scegliere una strada differente da quella che non ha portato in nessun posto. A volte un rilassamento progressivo ha successo dove l'induzione di Elman ha fallito.

In ogni caso, mai permettere ad una mancata induzione di generare insicurezza sulle proprie capacità o le proprie tecniche. *L'ipnotista deve avere una fiducia illimitata e sincera in se stesso e in quello che fa. Se finge, prima o poi viene scoperto.*

#### **COSA ASPETTARSI DALL'IPNOSI?**

Alcune persone hanno un'aspettativa del tutto irrealistica sull'uso dell'ipnosi, perché credono che una volta ipnotizzati saranno istantaneamente curati dalla loro condizione.

*Il termine cura non si può applicare all'ipnosi, perché non è qualcosa che si fa a qualcuno, come dare una pillola, somministrare un medicinale od operare.*

L'ipnosi richiede la partecipazione attiva dell'ipnotizzato, che anche se ha gli occhi chiusi e sembra dorma, in realtà è molto più vigile che nel normale stato di veglia. Per questo credere come fanno molti che l'intero processo si risolve nel dormire un'ora e risvegliarsi completamente liberi dai sintomi e senza ricordare nulla del processo, è inverosimile.

Piuttosto *si lavora insieme al cliente, che ha un ruolo attivo nel cambiamento e su quanto sperimentato, provato e ascoltato durante l'intero processo ipnotico.*

Inoltre, molto più spesso di quanto si possa credere, i cambiamenti sono sperimentati come naturali e quindi ci si accorge di essere cambiati quando sono gli altri a farcelo notare.

## PRINCIPALI TECNICHE IPNOTICHE

Le tecniche ipnotiche sono le modalità con cui si somministra l'ipnosi. Alcune di queste hanno dei riferimenti profondi a concezioni e teorie dell'ipnosi che non sono sempre largamente condivise. Ci sono molte definizioni dell'ipnosi, senza che nessuna risulti soddisfacente o definitiva. Non esiste dunque una teoria che spiega e descrive tutti gli aspetti dell'ipnosi. Per questo mi limito a descrivere le tecniche fondamentali di utilizzazione senza fare riferimento a teorie particolari.

Ogni individuo è differente dall'altro e la sua unicità si manifesta anche nel comportamento ipnotico, ecco perché si devono scegliere approcci e tecniche differenti per ogni persona. *L'ipnosi non è una chiave che apre tutte le porte, ma un grimaldello che deve sapersi adattare ad ogni serratura. La tecnica ipnotica che scegliamo per risolvere un problema, è il grimaldello.*

Molti considerino l'ipnosi *più un'arte che una scienza*, ma credo che ogni seduta ipnotica debba essere pianificata attentamente. L'improvvisazione va bene a teatro, ma non in uno studio. Durante l'ipnosi la mente è maggiormente ricettiva alle suggestioni

e alle nuove idee, per questo può rimpiazzare convinzioni e comportamenti disfunzionali facilmente e velocemente.

Ogni ipnotista usa le tecniche ipnotiche che ha imparato da altri e che nel corso degli anni ha sperimentato e modificato, adattandole alla sua personalità e alle sue capacità. Questo, apparentemente, porta a un grande numero di tecniche, metodologie e sistemi differenti, che in realtà rientrano in un numero ristretto di metodologie e tecniche da cui prendono spunto.

Le tecniche ipnotiche si scelgono in funzione della natura del problema, della capacità ipnotica del soggetto e delle conoscenze dell'ipnotista. *Un bravo ipnotista si distingue da un scarso, perché l'ipnotista capace, sfrutta le caratteristiche del cliente che ha davanti piuttosto che cercare di far funzionare a tutti i costi l'unica tecnica ipnotica che conosce.* Ogni ipnotista deve conoscere un certo numero di tecniche proprio per questo motivo.

***Se si possiede soltanto un martello, l'unico lavoro che si potrà fare sarà di battere chiodi. Una cassetta di attrezzi maggior-***

*mente fornita, al contrario, permette di affrontare con successo un maggior numero di situazioni.*

#### LE PRINCIPALI TECNICHE IPNOTICHE:

- Ipnosi metaforica
- Tecnica veloce per le fobie
- Suggestioni
- Visualizzazione
- Regressione
- Progressione
- Affect bridge
- Ristrutturazione
- Ancoraggio

Il coinvolgimento dell'ipnotizzato durante l'applicazione delle tecniche è fondamentale, perché altrimenti non si ottiene nessun risultato. Per ottenere risultati soddisfacenti, molto spesso basta uno stato di trance leggero o medio. Ma alcune di queste tecniche, come la "Parts Therapy" ad esempio, possono essere utiliz-

zate più efficacemente quando il cliente è in uno stato di trance profonda; altrimenti non hanno nessun effetto, se non quello di fare una piacevole chiacchierata che non porta a nulla.

La valutazione dello stato d'ipnosi del cliente, è quindi obbligatorio. Ogni ipnotista deve sapere esattamente in quale stato di trance si trova il cliente, se vuole ottenere dei risultati dal suo intervento. Se non ci sono i presupposti minimi dell'ipnosi, non ci può essere nessun tipo d'intervento ipnotico.

Solo quando il cliente si trova in ipnosi, si può cominciare ad utilizzare le tecniche descritte precedentemente, per raggiungere i cambiamenti desiderati.

## **L'IPNOSI METAFORICA**

L'ipnosi Metaforica è un mezzo potente ed efficace per esplorare e definire l'esperienza interna del cliente, e uno strumento di grande valore quando è utilizzato nel contesto di una seduta ipnotica, perché esplora, sviluppa ed estende le metafore utilizzate dal cliente.

Questa tecnica incoraggia il cliente a diventare consapevole di come rappresenta i problemi. La rappresentazione di un vissuto

interiore può essere espressa con una metafora, ma a volte riguarda una sensazione corporea. La teoria del “metaphor modeling” è che ogni problematica ha una sua corrispondenza, uno a uno, con una rappresentazione interiore. Solitamente questa è espressa in forma di metafora. Se si aiuta il cliente a cambiare la Metafora, allora si cambia anche la rappresentazione sottostante. Cambiando la rappresentazione, si cambia il problema, e quindi lo si elimina.

Lavorare con le metafore è un modo elegante ed efficace di affrontare e risolvere problemi anche complessi.

*La metafora è la sostituzione di un termine con significato proprio con uno figurato. Si utilizza, quando non si riesce a trasformare con una singola parola le sensazioni o le emozioni che si stanno provando. La metafora agisce quindi come una potente trasposizione simbolica di immagini. La nostra sensazione, le nostre emozioni si fanno simbolo e sono resi in una immagine che ne convoglia il significato.*

Questa definizione probabilmente non troverà d'accordo i puristi della lingua, ma non esiste una definizione univoca della meta-

fora, e questa è quella che meglio si adatta all'uso che si fa della metafora in ipnosi.

*“Sbattere la testa al muro”* è un esempio di metafora, ma ce ne sono molti altri, alcuni di valore letterario, altri usati comunemente nel linguaggio corrente. *“Mi sento a terra”*, non vi ricorda forse qualche momento in cui non siete stati particolarmente in forma? Oppure vi sentivate *“come uno straccio”*?

## **LA METAFORA**

Una metafora contiene sempre due parti: la cosa detta e quella significata.

La prima è espressa in un linguaggio figurato: nell'esempio precedente possiamo immaginare un uomo a terra, ma ognuno di noi può immaginarlo in posizioni e atteggiamenti differenti.

La seconda porta con sé un significato simbolico, che rappresenta, nell'esempio, i motivi per cui sono a terra.

Le immagini sono il risultato di un processo molto complesso sia nella mente di chi ascolta, sia nella mente di chi manda il messaggio. Per questo motivo la metafora porta con sé una ricerca nelle memorie del passato di esperienze, fatti e sensazioni



che possono abbinarsi con la metafora stessa. Quando si lavora utilizzando metafore, la mente accede simultaneamente e porta alla coscienza tutte le risorse e le esperienze associate alla metafora stessa.

Sicuramente le metafore sono una parte importante del nostro modo di comunicare, e durante una seduta di ipnosi acquisiscono un valore particolare, perché la mente è particolarmente attenta e ricettiva, e può accedere più facilmente a ricordi, sensazioni ed esperienze collegate alla metafora.

Probabilmente la metafora è uno dei modi in cui la mente rappresenta un problema, e la rappresentazione non è solo verbale, ma contiene immagini e trasposizione di simboli, perciò è possi-

bile convogliare in una metafora significati di cui siamo del tutto all'oscuro, che sono inconsci, ma che possiamo elaborare utilizzando l'immagine della metafora.

Cambiando la struttura della metafora, modificando la sua immagine o le sue relazioni con altre metafore, distruggiamo la cosa che causa il problema che la metafora rappresenta, e quindi cambiando la struttura eliminiamo il problema.

Si capisce che il problema è stato eliminato perché non è più possibile, ripresentando lo stesso problema alla mente, elaborare la stessa metafora, oppure perché l'immagine che prima veniva alla mente in maniera del tutto automatica, è stata sostituita da un'altra, completamente innocua.

#### **IPNOSI METAFORICA**

Il processo per utilizzare le metafore in ipnosi è semplice. Non c'è bisogno di una trance profonda, si può realizzare semplicemente chiedendo al soggetto di chiudere gli occhi e di concentrarsi sul suo problema. Deve concentrare tutta la sua attenzione sul problema, senza fare sforzi particolari, semplicemente pensando, attendendo che alla mente gli arrivi una sensazione,

un'immagine, un ricordo o qualunque cosa. Se il soggetto dopo qualche minuto esita, lo si può incitare gentilmente, finché non si ottiene qualcosa. Sono in pochi, quelli che non sanno assolutamente concentrarsi su loro stessi e che non ottengono qualcosa da questo semplice esercizio di rilassamento.

Quando il soggetto è abbastanza rilassato e coinvolto nel processo, qualcosa viene automaticamente alla mente, il più delle volte qualcosa di inaspettato. Qualunque cosa sia, non deve essere né giudicata né interpretata, ma semplicemente utilizzata.

Se è "*Sento come un buco a forma di ciambella nello stomaco*", utilizzeremo il buco a forma di ciambella.

Chiediamo informazioni sul buco a forma di ciambella. Quanto è grande, dove si trova, e come sono i bordi... Ad ogni domanda l'attenzione del soggetto è sempre più concentrata sulla sua metafora. Il coinvolgimento del soggetto è fondamentale per utilizzare questa tecnica. Spesso si notano *i primi segni di trance*, *l'immobilità*, *il respiro regolare*, che mano mano che formuliamo domande ed elaboriamo risposte si approfondisce sempre di

più. Non è raro ottenere trance ad occhi aperti con questo sistema e spesso delle vere e proprie allucinazioni positive.

Con alcune persone questa fase può essere molto lunga, perché *una metafora ne tira dietro un'altra, e ci sono metafore incastrate l'una nell'altra come scatole cinesi*. Altri soggetti, al contrario, sembra che non aspettino altro che di parlare della loro ciambella nello stomaco come ad un the delle cinque, davanti a un piatto di pasticcini.

La conversazione va avanti finché l'oggetto della prima metafora non è stato trasformato. La ciambella ha un buco, che può essere allargato, finché la ciambella non diventa altro che un cerchio dai bordi sottili. E il cerchio può essere ristretto fino alle dimensioni di un orecchino, e se il caso gettato via, o messo su un orecchio come un'invisibile decorazione (evitando così la sostituzione del sintomo).

Quando il processo è ben avviato e condotto con un uso attento del "clean language", produce risultati sorprendenti, che non raramente portano a un insight, alla visione profonda del problema, da parte del soggetto e alla sua contemporanea soluzione.



Quando la metafora, o le metafore, sono state elaborate completamente e il simbolo abbandonato (gettato via, bruciato, fatto a

pezzi e mangiato) oppure trattenuto ma reso innocuo (come nell'esempio dell'orecchino), si esaminano le reazioni del soggetto di fronte al problema da cui si era partiti. Se le reazioni del soggetto sono neutre nei confronti dei vari aspetti del suo problema, precedentemente esaminati, il lavoro è terminato, altrimenti si prosegue, esaminando soltanto gli aspetti ancora problematici.

L'esame di alcune metafore con questo sistema richiede anche solo dieci minuti, mentre per quelle più complesse, o con i soggetti meno coinvolti, ci possono volere alcune sedute.

La tecnica è semplice, facile da utilizzare e particolarmente efficace se si ha la capacità di utilizzare bene il "clean language" durante tutto il processo, per evitare di giudicare o interpretare il vissuto del cliente.

## ESEMPI DI METAFORE SEMPLICI:

**Il giardino della vita:** Immagina di essere in un giardino, il giardino della tua vita; qua e là, per terra ci sono alcune foglie morte; su queste foglie c'è scritto il nome delle tue preoccupazioni; inizia a raccoglierle, ora... Bruciale e disperdine le ceneri!

**Il lago:** Immagina di essere in fondo ad un lago, il lago è la tua immaginazione, ogni pensiero che si forma nella tua mente mettilo in una bolla e lascia salire queste bolle verso l'alto.

## **TECNICA VELOCE PER LE FOBIE**

La tecnica *Rewind*, altrimenti nota come *Fast Phobia Cure* (cura rapida delle fobie) o *V.K.D.* (Visual-Kinesthetic Dissociation technique), si può utilizzare come trattamento per le fobie, disordine da stress post-traumatico. E' essenzialmente una tecnica di immaginazione guidata, in cui il soggetto è istruito a rivivere l'evento traumatico in modalità dissociata. La tecnica si distingue per l'assenza di disagio nel soggetto, la possibilità di essere inserita all'interno di altri trattamenti. La PNL, che si è sviluppata a partire dallo studio delle tecniche di Milton Erickson, Virginia Satir e Fritz Perls, riporta evidenze aneddotiche sull'effica-

cia del metodo, a cui però non seguono riscontri empirici altrettanto numerosi.

La “Tecnica veloce per le fobie” o “Fast Phobias Technique” è nata nell’ambito della PNL. Ma molte tecniche della PNL si possono utilizzare in uno stato di trance leggera, oppure conducono esse stesse in uno stato di trance. Per cui, ogni distinzione al riguardo è legata più a questioni teoriche o di “marchio” che a differenze sostanziali.

La tecnica in questione rientra in un quadro più generale di metodologie che hanno preso spunto dalle tecniche di desensibilizzazione. In particolare si avvicina molto alle tecniche di “desensibilizzazione sistematica” introdotte da Wolpe negli anni ’50 per la riduzione della risposta fobica e dell’ansia.

La desensibilizzazione consiste nell’esporre la persona che soffre alle sue paure più radicate, ma solo un po’ alla volta, finché riesce ad affrontarle completamente. Il procedimento della “Fast Phobias Technique” però è molto più veloce, e spesso l’intervento è limitato a una sola seduta.

L'esposizione graduale allo stimolo fobico può essere effettuata sia in vivo, che con tecniche di immaginazione guidata. In vivo si mette a confronto in maniera diretta il soggetto con l'oggetto o la situazione temuta. In maniera meno drastica, ma non meno efficace, le tecniche di immaginazione guidata utilizzano l'immaginazione dello stimolo. La "Fast Phobias Technique" appartiene a questo secondo gruppo, e per la sua particolare modalità d'intervento permette di affrontare lo stimolo in maniera dissociata.

#### UTILIZZAZIONE ED EFFICACIA

La caratteristica principale della "Fast Phobias Technique" è di essere estremamente semplice, efficace e rapida. Accade di frequente che la paura più radicata e tenace svanisca nel corso di una seduta.

La "Fast Phobias Technique" si rivolge alle paure e alle fobie di ogni tipo. Risulta però particolarmente efficace sulle *monofobie*, ossia sulle fobie che hanno origine da un'unica causa. La paura di parlare in pubblico, l'ansia sociale, la paura di un



insetto in particolare, rientrano nei limiti del suo intervento.

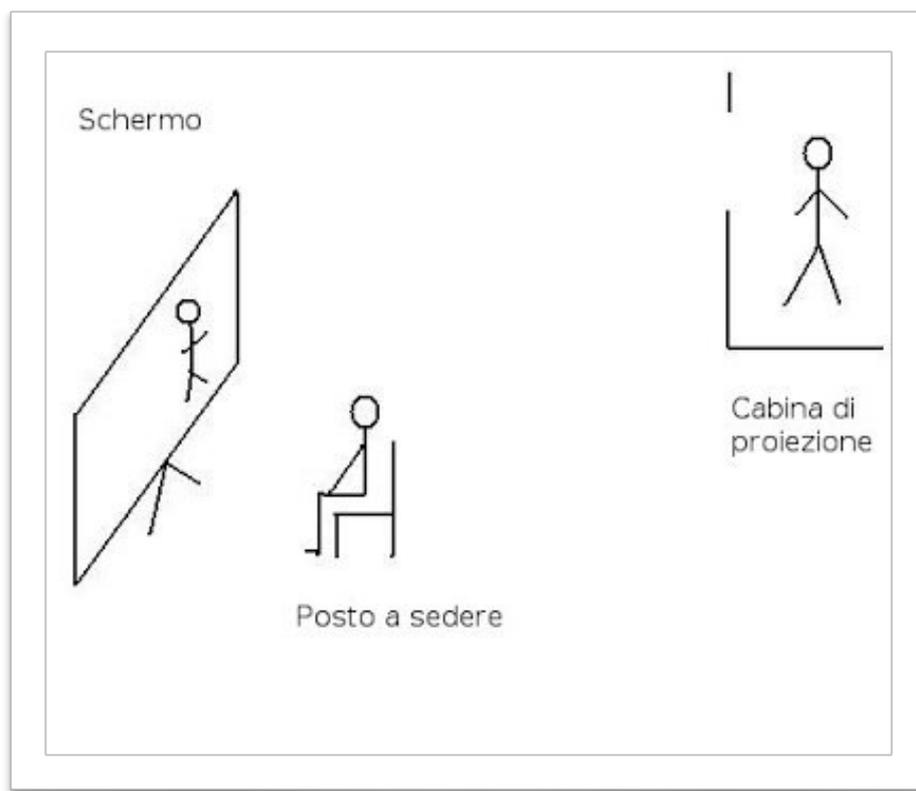
Con questo tipo di tecnica si possono affrontare anche le problematiche relative a ricordi indesiderati o penosi. I ricordi non svaniscono, ma la Fast Phobias Technique riesce a renderli meno penosi o addirittura indifferenti, come se appartenessero a un'altra persona.

La “Fast Phobias Technique” ha un numero infinito di varianti. La mia preferita è quella del cinema, in cui si fa osservare alla persona lo schermo di un cinema in maniera dissociata.



Sullo schermo si svolge una rappresentazione della sua paura, che sarà rielaborata durante il corso della seduta. Si utilizzano a questo scopo la manipolazione delle immagini e delle sotto-modalità della PNL.

La “Fast Phobias Tecnique” funziona molto bene in uno stato di trance leggera, realizzata dopo una breve induzione. La tecnica è interattiva, quindi si deve ogni volta adattare alle risposte peculiari peculiari del soggetto. A quest’ultimo è richiesto il coinvolgimento necessario. Qualora mancasse, meglio affrontare il problema con un’altra modalità.



## LA TECNICA

La tecnica RW ha un protocollo relativamente semplice:

1 Il primo passo è far rivivere al soggetto il trauma stesso, ma non completamente. Il soggetto deve sperimentare le sensazioni legate al trauma: paura, panico, ricordi, tremori, ipervigilanza, tachicardia.

2 L'esperienza delle sensazioni deve essere arrestata o controllata, prima che arrivi al culmine. Occorre che il soggetto sperimenti le sensazioni legate al trauma, ma al primo apparire si segni fisiologici della sua comparsa (cambio della respirazione, pallore, dilatazione delle pupille, fissazione dello sguardo), bisogna ridirigere l'attenzione del soggetto per bloccare lo sviluppo dei sintomi.

3 Condurre il soggetto ad una esperienza piacevole della sua vita

4 Condurre il soggetto in una sala cinematografica buia, dove si trova da solo, e farlo sedere in un posto confortevole, in cui si sente calmo e sicuro.

5 Fare osservare al soggetto lo schermo del cinema di fronte a lui.

6 A questo punto dissociare il soggetto, facendogli raggiungere la camera di proiezione fluttuando fuori dal corpo. Dalla posizione della cabina di proiezione il soggetto può vedere se stesso seduto nel cinema di fronte allo schermo (seconda dissociazione).

7 Chiedere al soggetto di visualizzare dal suo posto la scena relativa al trauma sullo schermo in bianco e nero.

8 Dalla prospettiva della sala di proiezione, far osservare le risposte di colui che guarda dalla sala (dissociazione).

9 Nella sala di proiezione il soggetto dispone di tasti per effettuare un riavvolgimento veloce del filmato, per mandarlo avanti al ritmo desiderato e per fermarne al proiezione.

10 Chiedere al soggetto di visualizzare nuovamente l'intero filmato dall'inizio alla fine utilizzando il tasto per andare avanti alla velocità desiderata.

11 Alla termine della proiezione chiedere al soggetto di ritornare nella sala di proiezione per ricongiungersi al suo sé seduto al cinema. (associazione). Chiedere al soggetto di alzarsi dalla sedia, andare davanti allo schermo e saltarci dentro. (associazione all'evento)

12 Quando il soggetto entra nello schermo, chiedergli di ascoltare i suoni, provare le sensazioni, ascoltare i suoni, come se tutto stesse accadendo ora. (associazione) Quindi istruirlo di riavvolgere la scena: tutte le persone presenti devono muoversi all'indietro, molto velocemente, come nei vecchi film. Tutto si deve muovere all'indietro. La scena stavolta è a colori, contrariamente alla prima visione che era stata in bianco e nero.

13 L'intero processo deve essere ripetuto almeno cinque volte, tanto velocemente e accuratamente quanto è possibile. Il processo termina quando il soggetto ripete l'intera esperienza senza segni di disagio.

14 Terminato il rewind, bisogna cercare di riattivare l'evento traumatico, o fobico, chiedendo al cliente di ripensare alle esperienze che hanno condotto all'evento nella sua vita. Il test deve essere effettuato in differenti situazioni, tante quante se ne possono coprire nella memoria del soggetto.

15 Se esiste ancora una risposta negativa da parte del soggetto, si ripete da capo l'intera esperienza.

16 Quando ricordi, situazioni, sensazioni relative al trauma possono essere rievocate senza risposte negative, il processo è concluso.

Per le monofobie, che dipendono da un solo oggetto o che sono specifiche a una determinata situazione, questa tecnica può essere incredibilmente veloce e risolutiva.

Di questa tecnica, come di regola, esistono numerose varianti. L'intero filmato può essere visto dalla cabina di regia e modificato con una strumentazione di video montaggio, eliminando le scene spiacevoli sostituendole con altre piacevoli o con scene in cui si manifesta un risultato desiderato al posto della risposta fobica.

## **PERCHÉ È EFFICACE**

*Nessuno nasce con una fobia o con la paura di qualcosa.* Fobie e paure sono comportamenti appresi ad un certo punto della vita. Alcune possono avere cause storiche, come la paura del buio appresa da bambini e proseguita fino all'età adulta. Altre possono essere apprese in seguito a un trauma o a un incidente. Ritor-

nare a guidare dopo essere stati coinvolti in un incidente d'auto particolarmente grave non è così facile né scontato.

Nello stesso modo in cui si apprendono, fobie e paure possono essere disimparate. Le tecniche utilizzate in sostanza non sono che un metodo per apprendere ad ignorare l'oggetto o la situazione fobica.

I trattamenti per le paure hanno di solito un alto tasso di successo, anche perché le persone che si rivolgono per questo motivo hanno una forte motivazione a superare il problema. Qualche volta il meccanismo con cui agiscono le paure o le fobie è sottile e sfuggente, per cui ci possono volere alcune sedute per starlo ed eliminarlo.

## **LE SUGGERZIONI**

*Le suggestioni sono istruzioni di comportamento.* Nel contesto ipnotico sono formulate durante la trance, e hanno la caratteristica di essere eseguite in maniera involontaria.

L'involontarietà della risposta costituisce la parte qualificante nella definizione sopra riportata. In caso contrario, la risposta dipenderebbe dalla volontà del soggetto piuttosto che dalla sug-

gestione impartita. Questo modo di concepire la suggestione la distingue da ordini, suggerimenti, richieste, ingiunzioni, istruzioni, comandi, che possono essere impartiti ad un'altra persona e da questa eseguiti nel pieno della consapevolezza del suo agire.

Nonostante possa sembrare ambigua, perché basata su un concetto, quello della involontarietà, che non può essere misurato, la suggestione è stata classificata in vario modo, per cui si parla comunemente di:

- **Suggerimenti dirette:** sono date con un semplice comando, la cui risposta è auto evidente e eseguita immediatamente dopo la suggestione: “Ora il tuo braccio si alza” è un esempio di questo tipo di suggerimenti.
- **Suggerimenti indirette:** sono suggerimenti che mirano ad ottenere un effetto, senza dichiararlo esplicitamente. La suggestione precedentemente formulata per alzare il braccio, in forma indiretta potrebbe essere “E adesso mi chiedo quale delle tue braccia si alzerà per prima.”. La richiesta è quella di alzare un braccio qualunque. L'esito, quello di alzare un braccio comun-

que, è nascosto nella formulazione a doppio legame della suggestione.

- **Autosuggestioni:** sono suggestioni auto somministrate. Il soggetto stesso formula delle suggestioni, che agiranno su di lui.
- **Suggestioni post-ipnotiche:** suggestioni che agiscono dopo il termine della seduta ipnotica. Se le suggestioni durassero soltanto il tempo della seduta ipnotica, probabilmente sarebbero del tutto inutili.
- **Suggestioni verbali:** sono formulate dalla voce e ascoltate dal soggetto. Possono essere dirette o indirette e anche autosuggestioni, se mormorate dal soggetto, invece che soltanto pensate.
- **Suggestioni non verbali:** sono suggestioni comunicate attraverso gesti, tocchi, passi sulla persona del soggetto. Alcuni escludono del tutto la formulazione di qualunque suono da questo tipo di suggestione, altri vi includono suggestioni realizzate con mormorii inintelligibili dell'operatore, schiocchi con le dita, ticchettio di orologi o metronomi.

- **Suggestioni meccaniche:** sono suggestioni indotte da strumenti appositamente realizzati per questo scopo. Uno di questi è la girandola a forma di spirale, che una volta fissata provoca uno stato d'ipnosi. Tra le suggestioni meccaniche si possono includere il ticchettio di un orologio o di un metronomo. Queste suggestioni possono o meno essere accompagnate da suggerimenti ulteriori da parte dell'operatore. Per questo possono rientrare anche nella classificazione delle suggestioni verbali e non verbali.

Come si vede da queste classificazioni, alcune classificazioni possono contenere delle sovrapposizioni, a seconda delle idee di chi realizza la classificazione e per la difficile collocazione di alcune suggestioni.

*Tutte le suggestioni indirette, possono essere trasformate in suggestioni dirette.*

La suggestione diretta è una istruzione di comportamento formulata in maniera direttiva che suggerisce un comportamento che sta accadendo o che accadrà ed è utilizzata sia durante la fase di induzione, che durante la fase di trattamento.



Esempi di suggestione diretta sono i comandi .

- “Il tuo braccio è leggero come una piuma e comincia a sollevarsi”
- “Da oggi in poi ti senti sicuro e confidente in te stesso”
- “Le tue palpebre diventano pesanti ... sempre più pesanti ... cominciano a chiudersi ...”

La risposta alle suggestioni dirette, è probabilmente alla base della credenza, che un soggetto, l'ipnotista, abbia il potere di controllare le azioni di un altro soggetto (l'ipnotizzato). Infatti le suggestioni dirette sono state largamente utilizzate fin dagli albori dell'ipnosi sia sul palcoscenico dove hanno un grande impatto spettacolare, sia in ambito clinico, dove si sono dimostrate efficaci per la soluzione di una vasta gamma di problemi.

In trance il cliente è molto ricettivo alle suggestioni dirette, che durante una seduta sono ripetute più volte, perché *l'effetto delle suggestioni è in relazione alle ripetizioni.*

Al contrario, delle suggestioni dirette, le suggestioni indirette si presentano alla mente del soggetto in maniera più sottile. Ad

esempio il sollevamento di una mano suggerito in maniera indiretta può essere formulato nel seguente modo: “Mi chiedo quale delle tue mani si solleverà per prima.”. Nessun dubbio che una mano si solleverà. La suggestione si realizza indipendentemente dalla mano che si alza.

Le suggestioni indirette sono diventate immensamente popolari grazie all'opera di Milton Erickson. Alcuni sono convinti che siano superiori alle suggestioni dirette, perché aggirerebbero il fattore critico del soggetto eliminando eventuali resistenze. La ricerca ha dimostrato in maniera consistente e inequivocabile, che non c'è nessuna differenza misurabile tra le due forme di suggestione: sono entrambi efficaci.

## **LA VISUALIZZAZIONE**

La visualizzazione è una tecnica immaginativa che consiste nel visualizzare o immaginare (per i soggetti non visuali), un oggetto o una situazione.

Ha la funzione di far sperimentare a un soggetto in ipnosi una realtà differente, o la stessa realtà in modo differente. A seconda del lavoro ipnotico che si sta svolgendo, la visualizzazione potrà

riguardare una scena futura, un avvenimento presente, uno scenario immaginario.

La visualizzazione può essere utilizzata sia come tecnica induttiva, che durante la fase di utilizzazione. Alcune tecniche, ad esempio di PNL, prevedono l'utilizzo della visualizzazione senza alcuna trance formale.

Può essere considerata la tecnica di elezione per i soggetti visuali, ossia per coloro che pensano per immagini, e che hanno immagini cinestesiche, che possono sperimentare con tutti e cinque i sensi.

La maggior parte delle persone, in effetti, è più o meno visuale, ma alcuni soggetti hanno difficoltà a formulare immagini, specialmente immagini in movimento o arricchite dalle qualità dei cinque sensi. In questi casi le tecniche visuali saranno basate sull'immaginazione del soggetto e non su delle immagini vere e proprie.

La visualizzazione si basa su descrizioni di realtà piuttosto generiche, che il soggetto in ipnosi dettaglia in base alle sue espe-

rienze. Quando al visualizzazione è specifica, e riguarda luoghi, tempi e azioni determinate, si parla di immaginazione guidata.

Nella visualizzazione lo scenario è integrato dal soggetto, mentre nella visualizzazione guidata è proposto al soggetto. Entrambe le metodologie possono essere utilizzate con gli stessi risultati e devono essere scelte in base alle caratteristiche del soggetto e al lavoro che si deve svolgere.

## **LA REGRESSIONE**

In ipnosi il termine regressione, o regressione ipnotica, indica sia una tecnica che permette al soggetto ipnotizzato di rivivere esperienze passate, di ritornare con la memoria a un luogo e un tempo precedente, sia un evento spontaneo durante il quale il soggetto accede automaticamente a un ricordo rivivendolo durante l'ipnosi.

La regressione serve per:

- Cercare eventi del passato quando questi non siano noti.
- Far rivivere eventi del passato quando già conosciuti.

- Ricordare in dettaglio fatti accaduti e poi dimenticati.
- Ritrovare oggetti di cui si è dimenticato il nascondiglio.

Una delle modalità in cui fare regressione è la dissociazione, durante la quale il soggetto diventa spettatore spettatore di se stesso e può osservare gli avvenimenti oggetto della regressione come se accadessero ad un'altra persona. Questo è un modo molto gentile e rispettoso di fare regressione, evita violente abreazioni, e dà ottimi risultati.



Quando pensiamo ad un evento passato possono verificarsi due situazioni: se pensando a quell'evento lo viviamo in prima per-

sona come se fossimo nel nostro corpo allora stiamo vivendo l'esperienza *in associato*, se invece mentre ripensiamo a quell'evento la sensazione è quella di guardare un film, quindi dall'esterno, allora stiamo rivivendo l'esperienza in uno *stato dissociato*. L'abilità di associare o dissociare una persona da una determinata situazione è un fondamentale della PNL . Imparare ad associare o dissociare sensazioni dalla persona, e da noi stessi, permette di facilitare la creazione del Rapport. Le nostre scelte sono per la maggior parte dettate dal nostro stato emotivo. *La scelta dello stato associato o dissociato dipende dallo scopo*. Se vogliamo avvicinarci ad una sensazione piacevole, appagante, sceglieremo lo stato associato, se vogliamo allontanarci da una sensazione spiacevole o traumatica sceglieremo lo stato dissociato.

## **LA PROGRESSIONE**

La progressione ipnotica è una tecnica potente e rapida per promuovere cambiamenti e sperimentare il superamento dei limiti attuali. *E' l'esatto contrario della regressione, perché invece di scoprire il passato, consente di sperimentare il futuro.*

Al cliente è chiesto di sperimentare il futuro, nel momento in cui ha superato i vecchi comportamenti e ne ha instaurati dei nuovi, più funzionali per affrontare le situazioni che al momento attuale sono per lui problematiche. Questo permette al cliente di scoprire modi nuovi e più funzionali di affrontare quelle situazioni e di riutilizzarli in seguito, quando queste situazioni si ripresenteranno.

Un altro modo di fare progressione consiste nel condurre il cliente in un tempo futuro, dove tutti i suoi problemi sono stati risolti, e di farsi descrivere in dettaglio come ha fatto a risolverli.

Si può fare progressione con l'immaginazione guidata, facendo sperimentare al cliente uno scenario futuro, in cui i problemi sono stati risolti e si è ottenuto tutto quello che adesso non è possibile ottenere. Questa tecnica è molto utile per chi non riesce a sbloccare una situazione in ambito lavorativo.

La progressione si può utilizzare anche per immaginare scenari piacevoli di situazione che dovremo affrontare a breve, come ad esempio l'incontro con un cliente o un esame universitario.

Queste tecniche sebbene siano molto semplici, sono tuttavia potenti, ed è possibile utilizzarle anche in autoipnosi.

## **AFFECT BRIDGE**

Affect Bridge è una potente tecnica di regressione ipnotica, è stata presentata nel 1971 da Watkins JG. dell' "University of Montana", in una ricerca dal titolo "The affect bridge: a hypnoanalytic technique."

L'obiettivo di questa tecnica è quello di utilizzare una sensazione emotiva come un ponte attraverso il tempo per regredire un soggetto in trance ipnotica ad un evento sensibilizzante iniziale (ISE=Initial Sensitizing Event). Questo permette al soggetto di vedere che la sensazione appartiene ad una esperienza precedente e non ha più bisogno di essere vissuta nel tempo presente.

*Questa tecnica sfrutta le sensazioni, piuttosto che le idee del soggetto, per questo l'emozione corrente è ravvivata in tutti i suoi aspetti ed utilizzata durante l'esperienza ipnotica.*

L'applicazione della tecnica dell'"Affect Bridge" è molto semplice, e dà risultati soddisfacenti quando il soggetto sperimenta effettivamente le sensazioni collegate a un'esperienza emotiva

spiacevole. L'ipnosi lavora sulle emozioni, non sulle idee o i concetti. Se manca l'emozione non c'è modo di costruire il ponte che conduce alla sorgente dell'emozione. L'"Affect Bridge" è una connessione inconscia all'origine di varie emozioni ed esperienze. Se si costruisce il ponte con l'"Affect Bridge", si possono modificare le reazioni inconsce connesse.

L' "Affect Bridge" si utilizza quando il cliente sperimenta emozioni disturbanti la cui origine è sconosciuta. Il ricordo della prima volta in cui si è sperimentata questa emozione ("the affect") durante la trance costituisce il ponte ("bridge") al primo evento significativo. La tecnica può essere realizzata anche utilizzando le risposte somatiche del cliente. In questo caso sono le sensazioni percepite a costituire il ponte verso il primo evento significativo.

In quanto tecnica di regressione, l'Affect Bridge può dare sollievo e risultati positivi nel modificare le abitudini o migliorare le risposte emotive, inoltre può aiutare a guarire dalle ferite del passato e trasformarle in lezioni, intuizione, e forza interiore.

## **LA RISTRUTTURAZIONE**

La ristrutturazione è una tecnica che riconosce le azioni del cliente, i suoi sentimenti e le sue convinzioni, ma cambia il significato loro attribuito.

La maggior parte delle assunzioni che facciamo sul mondo esterno e la vita in generale sono in gran parte dipendenti e sottoposte alla nostra interpretazione. Per chi ne ha paura, i ragni sono insetti mostruosamente brutti e pericolosi.

L'interpretazione che sia da alle cose, per quanto irragionevole possa sembrare, è vera finché la riteniamo tale. Una volta che si cambiano i significati attribuiti a una visione della realtà, se ne modificano gli effetti. Poche cose sono assolutamente buone o cattive nella vita, la maggior parte sono soggette ad interpretazione.

La ristrutturazione è quindi un cambiamento generale dell'atteggiamento, che si realizza in maniera del tutto inavvertita e naturale durante il processo ipnotico. Un modo molto sottile di trasformare un problema in opportunità, un fallimento in un inse-

gnamento. *Idealmente, ogni problema può essere ristrutturato positivamente.*

La ristrutturazione può essere realizzata con tecniche diverse, come visualizzazioni, suggestioni dirette e indirette, immaginazione guidata.

La ristrutturazione in sei fasi è diretta al cambiamento di un comportamento, di una convinzione, di un modo di fare e pensare. Il procedimento consiste nel cambiare il quadro entro il quale una persona concepisce certi eventi, allo scopo di cambiare il significato degli eventi stessi. Quando il significato cambia, le reazioni e i comportamenti della persona cambiano anch'essi.



La parte che spesso resta più misteriosa della nota ristrutturazione in 6 fasi (*six step reframe*) sono i segnali ideomotori. Non-

ostante si attribuisca a Milton Erickson il loro uso, in realtà la pratica risale a molti anni prima, già con l'uso del famoso pendolino (non nelle mani dell'ipnotista ma in quelle del soggetto).

Erickson li usava quasi sempre come mezzo per dimostrare, in pubblico, i fenomeni della trance.

#### STUTTURA DI UN ESERCIZIO

- 1) **Trova un comportamento indesiderato:** cerca un comportamento che non vuoi più avere o che vuoi migliorare. Stabilisci, se lo desideri, dei segnali ideo-motori del “sì e del no”.
- 2) **Identifica la parte:** chiediti...La parte che genera questo comportamento è disposta a parlare con me? Dillo nella tua mente e aspetta una risposta. Questa può essere sia conscia, cioè una risposta che sai già di possedere e sia inconscia attraverso i segnali ideomotori (movimenti delle dita etc.).
- 3) **Separa l'intenzione:** dal comportamento chiedendo alla parte... “Che cosa stai cercando di fare per me?”...Se sei riuscito ad instaurare un buon dialogo “con la parte” puoi ricevere una risposta, magari poco chiara come un'immagine mentale o una sensazione. Ma è possibile anche che tu abbia scovato l'intenzione positiva attraverso il semplice ragionamento.
- 4) **Trova nuovi modi:** chiedi alla parte di trovare almeno 3 nuovi modi per esaudire le reali intenzioni. Se ad esempio il comportamento da eliminare è il mangiarsi le unghie ed il suo scopo è quello di tranquillizzarti, potrebbe trovare 3 nuovi modi per farti sentire più tranquillo e rilassato. Chiedi al tuo inconscio di generare automaticamente questi nuovi comportamenti oppure... Immagina quali nuovi comportamenti soddisferebbero quel bisogno.

- 5) **Va bene così?:** chiedi alla parte che generava il comportamento indesiderato se i nuovi comportamenti gli vanno a genio... Se risponde con un vistoso no, chiedigli di generare altri comportamenti che gli vadano a genio. Se i comportamenti sono consci, immagina di agire questi comportamenti e vedi se “ti calzano”.
- 6) **Siamo tutti d'accordo:** ora chiedi a tutte le parti del tuo essere se quei nuovi comportamenti che inizierai a mettere in pratica vanno bene per loro, vanno bene per le persone che ti circondano e se vanno bene per l'ambiente che ti circonda.

## L'ANCORAGGIO

L'ancoraggio fa parte delle tecniche di PNL piuttosto che dell'ipnosi, ma è sicuramente un ottimo sistema per creare associazioni, che possono essere utilizzate successivamente.

L'ancoraggio è definito come uno stato esterno che porta a una risposta o a un particolare stato interno.

La differenza dell'ancoraggio dal riflesso condizionato di Pavlov, non è così netta come possa sembrare o si voglia far credere. Un riflesso condizionato porta ad agire in funzione del con-

dizionamento associato al riflesso stesso. L'ancoraggio fa la stessa cosa: né più né meno.

Un modo di fare ancoraggio in ipnosi è utilizzare le suggestioni post-ipnotiche. Queste sono suggestioni che proseguono oltre la seduta e che possono attivarsi in funzione di uno stimolo esterno, come un luogo particolare o una persona o un evento.



L'ancoraggio serve anche a sostituire sensazioni spiacevoli con sensazioni piacevoli in funzione di stimolazioni esterne.

Per realizzare l'ancoraggio si utilizza un gesto semplice. Toccare una parte del corpo, unire tra loro due dita, ecc. Bisogna scegliere qualcosa di specifico e inusuale, in modo da non essere eseguito casualmente. E' possibile associare ancora ad ognuna delle

falangi della mano, ad es., per avere una risorsa di ancora buona per ogni occasione.

## CRITICITA'

Può essere pericoloso il fai da te con tecniche di autoinduzione. Prima di accedere alla seduta di ipnosi, è fondamentale che venga effettuata una corretta diagnosi, volta ad escludere i soggetti non idonei al trattamento (pazienti con psicosi, con depressione maggiore acuta, bambini, adolescenti, persone in terapia con farmaci anticonvulsivanti).

Eccetto alcuni soggetti con grosse difficoltà ad instaurare una relazione, tutti siamo ipnotizzabili, anche se vi è una minore o maggiore disposizione a sviluppare dei fenomeni ipnotici. Coloro che si affidano sono più inducibili, mentre coloro che hanno un pensiero ipercritico e stentano a perdere l'autocontrollo devono essere condotti verso lo stato di trance con un training iniziale.

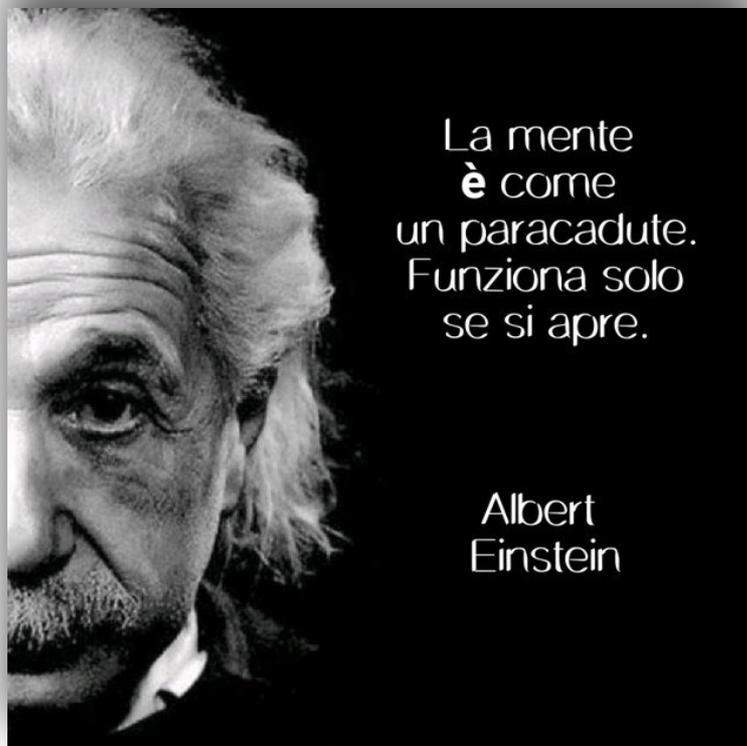
Tra le criticità, è da segnalare che la cosiddetta "cattiva ipnosi" può cercare coercitivamente di modificare e condizionare le funzioni dell'Io, con l'induzione di sogni a comando e manipolazione di opinioni: tutto ciò non ha nulla a che fare con la vera

terapia ipnotica, che non induce sogni, non manipola, non induce contenuti forzosi nell'inconscio dei pazienti. Lo stato ipnotico può giungere in trance profonda a impedire totalmente il rapporto con la realtà esterna e il soggetto, al risveglio, può manifestare un'amnesia post ipnotica non ricordando i contenuti della trance.

## CONCLUSIONI

Dunque, la domanda conclusiva è : “Ma l’ipnosi Funziona?”

Questa è una delle domande poste più frequentemente da chi desidera intraprendere un percorso di ipnosi.



La domanda è legittima, perché ancora oggi l’ipnosi è ricoperta da un velo di fascino e mistero, che la fanno apparire più come una disciplina magica ed esoterica che scientifica. Eppure c’è un’ampia evidenza degli effetti dell’ipnosi, della sua capacità di rimuovere sintomi in maniera duratura, senza che al loro posto ne

sorgano altri e di riuscire dove nessun altro trattamento ha avuto successo.

***Credo che l'ignoranza sull'ipnosi e sui suoi effetti, sia il maggiore ostacolo alla sua diffusione presso il grande pubblico.***

L'ipnosi è rapida, efficace, e richiede un *impegno economico per il cliente notevolmente ridotto.*

Concludo questo percorso, professionale, di vita, nonché emozionale con la convinzione, sempre più radicata in me, che: *Gli uomini non sono prigionieri dei loro destini, ma sono solo prigionieri delle loro menti (Franklin Delano Roosevelt) e che la mente è come un paracadute: funziona solo se lo si apre. (Albert Einstein);* per ultimo posso affermare di aver compreso che l'ipnosi non esiste, perché tutta la nostra vita è ipnosi: la realtà è solo una questione di percezione!

*Liliana Marcovici*