



Corso di
**Counseling Professionale
a indirizzo ipnologico**

CASI PRATICI DI INDUZIONE DI GRUPPO

di **Maurizio Cau**

N. Registro Scuola: FORM-1200-CO

Elaborato conclusivo del terzo anno

Relatore: Dott. Attilio Scarponi

Settembre 2019



Centro di Ricerca Erba Sacra

*Associazione di Promozione Sociale per la Conoscenza e lo Studio di
Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona*

www.erasacra.com

INDICE

Introduzione

Capitolo 1 **L'approccio eriksoniano all'ipnosi**

Capitolo 2 **Il metodo eriksoniano**

I racconti didattici

Capitolo 3 **Induzione di gruppo: tecnica ipnotica**

Il bambino interiore

Induzione di gruppo: tecnica ipnotica

Le nove coscienze

Conclusioni

Introduzione

Quando si parla di ipnosi si intende quel processo induttivo attraverso il quale si porta il paziente a sperimentare diversi livelli di coscienza nei quali si verifica una modificazione delle percezioni, dei pensieri e del comportamento. Tale risultato è preceduto da una fase in cui l'individuo viene indotto, attraverso diverse tecniche, a rilassarsi provando sensazioni di calma e tranquillità.

È un fenomeno che si perde nella notte dei tempi, utilizzato in diverse culture da guaritori, sciamani, maghi e stregoni sia per scopi curativi che magici e religiosi o, ancora, a scopo divinatorio e per entrare in comunicazione con l'aldilà. Proprio per questo ancora oggi, nonostante sia una tecnica correntemente utilizzata in psicoterapia, non ha perso l'aura di mistero e irrazionalità che la caratterizzava in passato.

La presente trattazione prende le mosse da un'analisi sommaria dell'impostazione di Milton Hyland Erickson allo scopo di evidenziarne le peculiarità che la contraddistinguono rispetto ad altri metodi.

Vengono poi presentati due racconti didattici dell'Autore, come esemplificativi del suo approccio e, infine, si propongono due induzioni di gruppo che vogliono essere il momento centrale del presente lavoro. La discussione terminerà con l'induzione al gruppo presente, di una delle due ipnosi

Capitolo 1

L'approccio eriksoniano all'ipnosi

L'ipnosi eriksoniana presenta delle peculiarità che segnano una netta cesura con i modelli e le tecniche precedentemente sperimentati, peraltro considerati ormai obsoleti negli ambienti scientifici dell'epoca.

Essa vuole essere, più o meno intenzionalmente, non solo una tecnica ma anche un vero e proprio modello terapeutico. Opera una sorta di rivoluzione copernicana in ambito psico terapeutico, in quanto al centro di essa non compare più l'ipnoterapeuta ma la persona.

Non esiste in questo approccio nessuna volontà manipolatoria in quanto l'individuo non solo è considerato attivo, ma capace anche di abilità auto ipnotiche. Non è più la persona che viene modellata ma, semmai, il terapeuta che si modella (*tailoring*), in quanto parte da ciò che il paziente comunica, anche attraverso micro – comportamenti apparentemente insignificanti.

Da ciò deriva la necessità, per Erikson, di un'attenta osservazione del paziente al fine di utilizzare, appunto, anche il minimo atteggiamento come una risorsa per indurre la trance ipnotica. Inoltre si crea un contesto in cui il “prendersi cura e accogliere l'altro” si contrappone alla relazione one- up one-down tipica dei modelli

precedenti. Anzi, l'ipnoterapeuta assume le vesti di colui che si affianca e accompagna la persona in un percorso in cui lei stessa impara a scrutarsi. Tale approccio viene definito dall'Autore *naturalistico*, proprio nella sua accezione etimologica, come a sottolineare "non artefatto", in quanto parte dalla situazione spontanea, immediata e naturale con cui il paziente si presenta al terapeuta.

Laddove in passato sembrava fondamentale partire da una ristrutturazione psicologica della persona indotta dall'ipnoterapeuta, il dato naturalistico viene da Erikson considerato una risorsa, un aiuto per il buon esito della terapia. Non basta, la connotazione tipica del suo approccio, mira a sottolineare anche la naturalità dello stato ipnotico in quanto si ritiene *normale* nella vita quotidiana. Ma se questo è vero sarà sufficiente semplicemente favorire l'emergere di un'esperienza che la persona già vive quotidianamente.

Altro pilastro alla base di tale orientamento è la considerazione dell'*unicità*. Unicità di ogni singolo individuo, ma anche unicità della scena che la persona mette in atto davanti al terapeuta in quel preciso momento e che è necessario cogliere proprio perché dà il via al processo che porta alla guarigione.

Erikson va ancora oltre e intuisce che proprio il comportamento che condiziona il paziente, quello che dovrebbe essere l'ostacolo da superare, è in verità un trampolino in grado di innescare, nella

maniera più efficace, l'induzione allo stato di trance. Quindi, non un comportamento da *bloccare* attraverso la suggestione, come se potesse miracolosamente sparire, ma un elemento da *integrare*.

Erikson percepisce il mondo interno dell'uomo come una rete, un'interconnessione di significati che ciascuno di noi possiede, una visione del mondo esterno e interno che non consente di sopprimere un elemento impunemente, senza che questo abbia ripercussioni sul tutto. Piuttosto, l'elemento *disturbante*, deve trovare la sua giusta collocazione. Deve essere riorganizzato e riassociato all'interno della rete. La giusta collocazione porterà alla guarigione.

Appare evidente come, secondo tale approccio, un problema non costituisce più *il problema*, ma l'attenzione dell'ipnoterapeuta debba necessariamente osservare l'insieme, le interconnessioni e le loro dinamiche.

La tecnica di induzione utilizzata da Erikson per raggiungere tale obiettivo, induce la persona a fluttuare tra diversi stati di coscienza che possono essere indotti direttamente o indirettamente, ma che comunque gli consentono di riorganizzare il suo mondo interno. Di più. Consentono l'emergere di soluzioni nuove, prima non considerate. È importante come questo possa avvenire solo in uno stato alterato di coscienza, non nella coscienza ordinaria.

Altre volte l'Autore utilizza una tecnica diversa. Mentre sembra intrattenere col paziente una normale conversazione, in realtà

dialoga col suo inconscio senza che, ovviamente, il paziente ne abbia il minimo sentore.

Proprio quest'ultimo aspetto diventa sempre più frequente nella sua prassi terapeutica. Si convince, col passare del tempo, che l'induzione indiretta sia quella più efficace, quella che meglio si adatta alla riassociazione e ristrutturazione della rete di cui si è detto. La maggiore efficacia consiste nel fatto che la persona, mentre ascolta storie e aneddoti che il terapeuta racconta, quasi fosse una semplice chiacchierata, fluttua fra diversi livelli di coscienza senza neanche accorgersene. Lo stesso terapeuta entra in una sorta di trance che gli consente di osservare meglio la trama delle connessioni e le falle su cui intervenire.

È interessante sottolineare che questo tipo di approccio non è considerato efficace solo quando un *problema* si palesa prepotentemente *disturbando* la persona, ma anche per attuare una crescita e dare una spinta verso il superamento dei limiti che ciascun individuo possiede, senza che sia necessario avvertire una condizione di disagio.

L'impostazione eriksoniana è fortemente pragmatica, pertanto, l'Autore, più che delineare una teoria della personalità, si sofferma su una teorizzazione del metodo in grado di produrre il risultato, sia che esso sia la guarigione sia che promuova la crescita della persona.

Tale approccio non può chiaramente prescindere dal suo vissuto personale, dall'attenzione posta a tutte quelle azioni che gli avrebbero consentito di superare gli ostacoli che la sua malattia gli metteva continuamente di fronte.

A proposito del metodo Lankton mette in luce alcuni punti ritenuti alla base della prassi terapeutica di Erikson:

1. La persona agisce secondo la propria mappa interna, e non secondo la propria esperienza sensoriale.
2. In un qualsiasi dato momento, la scelta che la persona compie è quella per lei migliore
3. La spiegazione, la teoria o la metafora cui si ricorre per dire qualcosa su una persona non esauriscono la totalità della persona
4. Rispettate tutti i messaggi del cliente

5. Insegnate a scegliere, non cercate mai di limitare la scelta
6. Le risorse di cui il cliente ha bisogno risiedono nella sua storia personale
7. Andate incontro al cliente all'interno del suo modello del mondo
8. L'elemento più forte di un sistema è la persona che dispone della maggiore flessibilità o possibilità di scelta
9. Non è possibile non comunicare
10. Se una cosa è troppo difficile, suddividetela in pezzi
11. Il risultato è determinato a livello inconscio

Dall'ultimo punto emerge chiaramente la differente rappresentazione dell'inconscio rispetto all'impostazione freudiana.

L'inefficacia e inutilità dell'abreazione al fine della guarigione si spiega in quanto l'io, la mente conscia e limitante, non possiede le risorse che invece si trovano, generose, nel profondo. L'inconscio ha una complessa struttura di associazioni di varia natura, in continuo divenire, che qualsiasi approccio razionale non saprebbe cogliere. Per questo motivo è inutile riportare alla coscienza il problema, così come insegna la psicoterapia tradizionale: non avrebbe gli strumenti per affrontarlo. Al contrario, è necessario cercare di eluderla attraverso metafore, prescrizioni paradossali, rituali, etc. per aggirare i suoi schemi limitanti.

Capitolo 2

Il metodo eriksoniano

Riportiamo di seguito le fasi di induzione della trance ipnotica così come vengono indicate da Erikson e Rossi e due racconti didattici esposti nel testo “La mia voce ti accompagnerà”

Secondo lo schema classico di Erickson e Rossi il procedimento ipnotico passerebbe, indipendentemente dalla profondità della trance attraverso queste fasi:

1. Fissazione dell'attenzione. tramite qualsiasi cosa che attragga e mantenga l'attenzione del soggetto.
2. Depotenziamento degli abituali schemi di riferimento e sistemi di credenze tramite distrazione, shock, sorpresa, dubbio, paradossi, confusione, destrutturazione...
3. Ricerca inconscia. tramite implicazioni, domande, linguaggio analogico, metafore, racconti, aneddoti...
4. Processo inconscio. tramite la creazione di nuove associazioni
5. Risposta ipnotica. Tramite l'espressione di potenzialità comportamentali e cognitive che vengono sperimentate come se avvenissero da sé Tra i fenomeni che si possono produrre spontaneamente o indurre ci sono:

Regressione o avanzamento di età

Amnesia

Analgesia

Anestesi

Comportamento automatico

Dissociazione

Catalessi

Allucinazione

Ipermnesia

Identificazione

Risposte Ideomotorie

Risposte Ideosensorie

Suggestione post-ipnotica

Distorsione del tempo

I racconti didattici

Aneddoto 9

Una madre mi portò sua figlia di undici anni perché la vedessi. Appena seppi che bagnava il letto, mandai la madre fuori dalla stanza, nella convinzione che la ragazzina mi avrebbe raccontato tutta la storia. La ragazza mi raccontò che aveva avuto un'infezione alla vescica nella primissima infanzia, che era stata curata da un urologo, e che l'infezione era continuata per cinque o sei anni, e forse più. Le avevano praticata con regolarità la cistoscopia, alcune centinaia di volte, e alla fine la fonte dell'infezione era stata localizzata in un rene. Glielo avevano asportato, e per circa quattro anni non aveva più avuto infezioni. Le avevano fatta la cistoscopia tante centinaia di volte, e la sua vescica e il suo sfintere erano tanto allargati, che ogni notte bagnava il letto, non appena la vescica si rilassava nel sonno. Di giorno poteva imporsi di controllare la vescica, meno che quando rideva. Il rilassamento che si accompagna al riso le faceva bagnare le mutandine. Doveva sopportare il compatimento dei vicini e la derisione delle sorelle e dei compagni di scuola. Aveva consultato tanti medici e aveva ingoiato invano un intero barile di medicine. Le dissi che io ero come gli altri medici. Neanch'io la potevo aiutare. "Ma tu sai già qualcosa, solo che non sai di saperla. Appena scopri cos'è che già sai e non sai di sapere, potrai cominciare a tenere il letto asciutto". Poi le dissi: "Ti farò una domanda semplicissima, e voglio una risposta

semplicissima. Ecco dunque la domanda. Se tu stessi in bagno, a fare pipì, e un estraneo facesse capolino alla porta, tu che faresti?”. “Resterei di ghiaccio! “. “Esatto. Resteresti di ghiaccio, e ti bloccheresti. Adesso sai una cosa che già sapevi, ma che non sapevi di sapere. Vale a dire che tu puoi arrestare l’urina in un qualsiasi momento, per qualunque stimolo tu scelga. Non c’è bisogno che un estraneo faccia realmente capolino dalla porta del bagno. La sola idea è già abbastanza. Ti arresterai. Resterai di ghiaccio. E quando lui se ne va, ricomincerai. “Vedi, tenere il letto asciutto è una cosa molto difficile. Può darsi che tu ci riesca per la prima volta tra due settimane. E bisogna fare moltissimo esercizio; cominciare, e arrestarsi. Va bene così. Il tuo corpo sarà buono con te: ti darà sempre un’altra possibilità. E può darsi che in certi giorni avrai troppo da fare per esercitarti a cominciare e arrestarti, ma va bene lo stesso. Il tuo corpo ti darà sempre la possibilità di cominciare e arrestarti. Sarei molto sorpreso se nel giro di tre mesi tu tenessi il letto sempre asciutto. Sarei anche sorpreso se tra sei mesi non tenessi ancora il letto sempre asciutto. E la prima volta di letto asciutto sarà molto più facile che due volte consecutive. E tre volte consecutive è molto più difficile. E quattro volte consecutive, ancora più difficile. Dopo, le cose divengono più facili. Puoi tenere il letto asciutto per cinque, sei, sette volte, per un’intera settimana. E a quel punto saprai che puoi tenere il letto asciutto per una settimana e per

un'altra settimana". Sei mesi più tardi passava la notte da amici, da parenti, alle feste, in albergo.

Erickson in questo caso preferisce non coinvolgere la madre della bambina nella terapia e affrontare con lei il problema. Trova, come sempre, le risorse nel paziente stesso. Infatti la bambina conosceva già la soluzione ma l'aveva forse dimenticata. Troppi interventi medici e farmaci l'avevano probabilmente allontanata da *"una risposta semplicissima" che già sapeva e non sapeva di sapere*

Aneddoto 8

Alberto, spiega a John che tu sei il vero Gesù, e che lui non lo è; lo sei tu”. Li tenni lì seduti su quella panca a spiegarsi vicendevolmente dalla mattina alla sera che erano il vero Gesù. E circa un mese dopo, John disse: “Gesù sono io, e quel matto di Alberto dice che Gesù è lui”. Io dissi a John: “Vedi, John, tu dici la stessa cosa che dice lui. E lui dice la stessa cosa che dici tu. Ora, io penso che uno di voi due dev’ essere pazzo, perché di Gesù ce n’è uno solo”. John ci pensò su per una settimana. “Io dico le stesse cose che dice quel pazzo maniaco”, disse. “Lui è matto e io dico le stesse cose che dice lui. Ma allora devo essere matto anch’io; e io non voglio essere matto”. Io dissi: “Bene, io non penso che tu sei Gesù. E tu non vuoi essere matto. Ti farò lavorare nella biblioteca dell’ospedale”. Lavorò lì alcuni giorni di seguito, poi venne da me e mi disse: “C’è qualcosa di terribilmente sbagliato: c’è il mio nome su ogni pagina di ogni libro”. Aprì un libro e mi mostrò le lettere che componevano JOHN THORNTON; su ogni pagina trovava il suo nome. Fui d’accordo con lui e gli feci vedere come su ogni pagina apparisse il nome MILTON ERICKSON. Mi feci aiutare da lui a trovare il nome del dottor Hugh Carmichael, il nome di jim Glitton, il nome di Dave Shakow. In realtà, su quella pagina potevamo trovare qualsiasi nome cui lui pensasse. “Ma queste lettere non appartengono a un nome; appartengono a una parola! “, disse John. “Proprio così”, dissi io. John continuò a lavorare in biblioteca. Sei mesi più tardi se ne tornò a casa, liberato

dalle sue identificazioni psicotiche. Ciascuno di noi ha il proprio linguaggio individuale. Quando ascoltiamo qualcuno parlare, la consapevolezza che l'altra persona sta utilizzando un linguaggio diverso dal nostro, è fondamentale. È poco funzionale cercare di comprendere un linguaggio nei termini di un altro linguaggio (quello di chi ascolta), occorre capire il paziente nella sua lingua.

Utilizzando lo stesso linguaggio e muovendosi all'interno del mondo del paziente, Erikson lo conduce a osservarsi. Non ha bisogno di convincerlo perché grazie al capovolgimento di ruoli che attua durante la seduta, il paziente, assunto il ruolo di medico, arriva da solo alla soluzione del problema perché deve indicarla al "paziente", prima terapeuta, e quindi a se stesso: "Ma queste lettere non appartengono a un nome; appartengono a una parola! "

Capitolo 3

Induzione di gruppo: tecnica ipnotica

Il bambino interiore

Iniziamo l'induzione attraverso la respirazione e il rilassamento, in questa fase il tono di voce gioca un ruolo importante perché è soprattutto grazie a essa che induciamo uno stato alterato di coscienza.

Una volta raggiunto lo stato di trance, si suggeriscono immagini che, nel caso dell'induzione di gruppo in esame, costruiscono un percorso che porterà ciascuno al contatto col proprio bambino interiore.

Immaginate di essere dentro una bolla di luce , la vostra bolla di luce, diversa da tutte le altre. Vaga nell'universo infinito e, a un certo punto, come una calamita, si sente attratta e si avvicina lentamente a una parte più densa.

Ecco che voi, ognuno nella propria bolla, vi trovate sopra la pancia della mamma. È un richiamo fortissimo:viene richiamata giù, dentro la pancia della mamma.

Seguono diverse fasi che corrispondono ai nove mesi di gestazione

Iniziate a sentire ... è come se stesse avvenendo una fusione: siete dentro e iniziate ad osservare tutto ciò che accade all'interno e all'esterno: colori, suoni, agi e disagi. . È il primo mese di vita all'interno della pancia

Qualcosa si modifica ... passano i giorni, le settimane; potete notare ogni cosa; oscillate sempre ... siete dentro e fuori ... siete al secondo mese di vita.

Tutto è in evoluzione. Ognuno è un ospite e può sentire tutto ciò che prova chi lo ospita, siete al terzo mese

La vostra forma si modifica e si arricchisce di colori, vibrazioni, movimento: è il quarto mese

Il cambiamento prosegue. Osservate cosa si prova all'interno e ciò che l'esterno rimanda come emozioni, frasi, fisicità. Siamo al quinto mese di vita

Continua la vostra evoluzione. Ora si potete vedere la posizione, le difficoltà respiratorie, se ci sono, e iniziate ad avvertire il peso. È il sesto mese

Mentre tutto assume una fisionomia sempre più definita, le vostre sensazioni sono sempre più vivide. Siete arrivati al settimo mese di vita

Potete ascoltare cosa accade all'esterno. Siete dentro e anche fuori: oscillate. Vi state adattando a una nuova forma e densità. Ora siete all'ottavo mese

Prendete forma, consistenza ... ascoltate: siete attraversati dai primi pensieri e sentite più chiaramente le aspettative, i problemi e i giudizi di chi vi sta ospitando. Siete arrivati al termine: è il nono mese

Arrivati al momento della nascita, il percorso prosegue con altri stadi che corrispondono ai primi 7 anni di vita

Inizia la fase di preparazione, ognuno di voi si sente pronto e può sentire le emozioni perché si prepara un evento che porterà un'altra esperienza. Ora potete ricordare la motivazione per cui avete deciso di fare questa nuova esperienza e in questo momento nascete.

Potete osservare da cosa siete attratti, se c'è serenità, accoglienza, gioia, oppure il contrario ... si può sentire ogni cosa. Osservate chi vi accoglie: il viso, le mani, le emozioni ... si può sentire come si è accolti e se risponde alle vostre aspettative. Passano i mesi e si arriva ad un anno di vita.

Continuate a crescere: avete due anni. Prestate attenzione a tutto ciò che contraddistingue i due anni: i movimenti, i colori, i suoni...

Guardate chi avete intorno, se c'è qualcuno che gioca, se siete soli.

Avete tre anni

Adesso portate la vostra attenzione su quello che accade a quattro anni: i giochi se giocate, le amicizie se le avete, il rapporto coi genitori ...

Avete cinque anni, osservate cosa accade, prendetevi il tempo ... guardate se ci sono oggetti, luoghi, persone che vi suscitano particolari emozioni

Iniziate a vedervi sempre più grandi, con una forma definita, osservate che relazioni iniziate ad avere, sempre più consapevoli: avete compiuto sei anni

Ora possiamo andare a vedere cosa succede a sette anni: l'evoluzione che avete avuto ... se c'è qualcosa di particolare che vi attrae.

È il momento di osservare sempre più da vicino il bambino

Mentre lo osservate vi chiedo di tendergli le braccia e trasmettergli tutto l'amore che avete. Aprite il vostro cuore e state in contatto con questo bambino. Ascoltate cosa dice ... se si fa abbracciare o se voi avete difficoltà a farlo, ma rimanete collegati a lui attraverso il respiro, cuore a cuore. Adesso che questo contatto ha creato una fusione di luce, che è di per sé guarigione, tornate a ritroso e abbracciate il bambino a sei anni e trasmettete anche a lui tutta questa luce,

questo amore e guarite i suoi disagi, le sue ferite ... e così ancora indietro a cinque anni, portando con voi l'amore verso questo bambino ... e ancora a quattro anni, portate amore ... e così a tre e poi a due, e poi a uno e infine tornate nella pancia della mamma per portare luce, amore e guarigione anche nella pancia della mamma.

Induzione di gruppo: tecnica ipnotica

Le nove coscienze

Inspirando fate entrare questa meravigliosa energia dell'universo, espirando eliminate tensioni, preoccupazioni, stress ... e iniziate a sentire l'energia che penetra all'interno delle vostre ossa, del vostro corpo, dei tessuti, in tutte le cellule, e mentre respirate, iniziate a sentire che la vostra testa si alleggerisce lentamente, e mentre si alleggerisce, tutti i muscoli facciali iniziano a rilassarsi, i vostri occhi diventano sempre più pesanti e inizia una sorta di rilassamento di tutte le parti del vostro viso. I vostri occhi iniziano a chiudersi e la vostra testa e il vostro cervello si svuotano di tutti pensieri. Mentre siete sempre più rilassati anche i muscoli del collo si rilassano e così quelli delle spalle. Siete sempre più rilassati, si rilassano anche i muscoli toracici. Il vostro cuore stesso si mette in pace, in silenzio e in ascolto e così tutti gli organi interni iniziano a essere tranquilli, sereni ... così quest'energia inizia a penetrare e attraversa l'addome fino alle vostre gambe e i vostri piedi e nel momento in cui questo respiro esce dai piedi voi sentite un profondo legame con la terra ... sentite queste radici che vanno sempre più in profondità, e adesso il sole stellare si collega al sole della terra e attraverso il vostro sole centrale inizia a fluire un'energia. Questa energia è come l'atomo, voi iniziate a percepire e a vedere l'atomo, vedete tutti gli elettroni che girano attraverso il nucleo, questo nucleo ci porta in giro per

l'universo, sentite questo profondo rilassamento e vi fate guidare mentre questi elettroni girano attorno a quest' atomo . Iniziate a viaggiare nell'universo e mentre siete in viaggio verso casa incontrate il primo livello di coscienza. Quando siete a questo livello percepite ... vedete e sentite tutto ciò che appartiene a questo livello di coscienza. Rilassatevi .

Prendetevi il tempo per osservare questa prima onda che è la prima coscienza , osservate i suoi colori. Rilassatevi perché in questa onda, in questa coscienza c'è un essere di luce che vi aspetta. È seduto su una panchina, a lui potete chiedere qualunque cosa su questa coscienza anche perché vi accompagna, quindi sedetevi nella panchina e lui diventerà d'ora in poi la vostra guida in questo viaggio. Ascoltate ciò che vi dice. Il tempo qui non esiste quindi siete liberi dalla fisicità lasciatevi andare, ascoltate ... quando siete pronti possiamo salire questa scala. È una scala a chiocciola e la vostra guida è con voi. Così ci addentriamo nel secondo livello di coscienza. In questa seconda onda che è la seconda coscienza respirate, rilassatevi osservate i colori, cosa vi incuriosisce e contraddistingue questo secondo piano di coscienza.

Prendetevi il tempo, la vostra guida è sempre vicino e vi spiega il significato di questo livello di coscienza adesso che avete osservato e la vostra guida vi continua a parlare, potete iniziare con il suo permesso a salire verso la terza coscienza e il terzo anello.

Una volta arrivati nella terza coscienza la guida vi spiegherà il significato di questa coscienza: osservate tutto ciò che caratterizza questa coscienza i colori, i suoni, le vibrazioni ... tutto ciò che fa parte di questa coscienza e lasciate che la vostra guida vi spieghi ... poi potete andare a sentireprendetevi tutto il tempo necessario per ascoltare.

Fate un bel respiro profondo e con il permesso della vostra guida andate al quarto livello di coscienza, salite sempre questa scala e quando siete in questa onda di energia ascoltate ... sentite la vibrazione del suono, il colore e tutto ciò che contraddistingue questa quarta coscienza. Ora la vostra guida vi indica qualcosa: osservate, ascoltate ciò che ha da dirvi rispetto a ciò che vi sta indicando e, se arriva qualcuno, accoglietelo. Il viaggio è ancora lungo e avete bisogno di sostegno e aiuto, quindi ci sarà un'altra guida: prendete contatto con lei. Rilassatevi e ascoltate la lezione di questa coscienza. Ricordatevi: tutto è permeato d'amore. Ogni cosa è permeata d'amore, ogni particella di questa coscienza. Il vostro corpo inizia ad avere sempre meno densità : stiamo andando su un altro piano di coscienza con il permesso della vostra guida. Il vostro corpo inizia a essere sempre più leggero e saliamo al quinto livello. Siete sulla quinta coscienza, su questa onda, questa vibrazione. Vi chiedo di osservare ... osserviamo ciò che contraddistingue questa coscienza. Respirate, qui potete parlare col vostro DNA e con le vostre cellule ...

Col permesso accordato stiamo andando verso il padre, colui che ha permesso tutto questo : creare questi livelli di coscienza. Ognuno ha un significato preciso e quindi, guardando verso l'alto, sarà il padre a chiederci di cosa abbiamo bisogno e a indicarci ciò che dobbiamo fare. È questo il luogo migliore per parlare con il proprio io, per le proprie trasformazioni ... ognuno può chiedere ... lui elargisce

Mentre il vostro corpo si alleggerisce sempre di più, è sempre meno denso e ha sempre più energia e sempre più vibrazioni, siete invitati dal padre a salire perché adesso andiamo nel sesto livello di coscienza. Respirate e osservate questo livello di coscienza guardate cosa contraddistingue questo livello ... respirate ... ricordate che siete sempre radicati e connessi attraverso i vostri piedi. Prendetevi il tempo per osservare. E adesso, con il permesso del padre, possiamo salire ancora più su e andiamo al settimo livello. Il vostro corpo è sempre meno denso e vibra sempre di più, tutto il vostro corpo vibra ... voi vi sentite sempre più rilassati. Arrivati al settimo livello, ascoltate, osservate i colori ... tutto ciò che contraddistingue questo livello. Qui incontrerete delle anime, sono le anime del paradiso che inizieranno a parlare con voi perché il padre ha voluto così e quindi sentitevi accolti. Osservate i colori, i suoni, le frequenze e le vibrazioni di questo livello di coscienza e potete anche osservare la terra ... mentre osservate, voi siete sempre più leggeri e adesso le vostre guide vi guidano verso l'ottavo

livello di coscienza. Arrivate all'ottavo piano di coscienza e osservate tutto ciò che contraddistingue questo piano. Potete chiedere, potete osservare, sentire ... qui avete la possibilità di fare un dono a qualcuno di vostra conoscenza, perché qui avete il potere, il potere spirituale, d'amore, per poterlo fare grazie all'apertura del cuore ... il padre vi sta portando verso l'amore ... in questo momento sta spiegando il significato dell' *ama il tuo prossimo come te stesso* ... E adesso tutti insieme saliamo nel nono livello di coscienza e in questo livello noi siamo un'unica cellula e iniziamo a far fluire l'amore fra noi, quindi apriamo il cuore e come una cellula iniziamo a ruotare attorno a questo atomo e iniziamo a sentire ...

facciamo andare via i pensieri. Parole e azioni non servono, serve vibrare. Il padre ci indica un puntino nell'universo: è il punto della creazione da dove siamo partiti e quindi possiamo guardare, osservare il punto da cui siamo partiti.

È il padre che ci chiama ... noi qui possiamo osservare chi siamo e l'amore che abbiamo dentro. Uniamoci ancora, l'amore è l'unica cosa che ci può salvare ... e ora che finalmente siamo rientrati verso noi stessi, verso il padre, sentiamo la nostra unicità e, sentendoci, facciamo un respiro profondo.

Adesso riceviamo una clessidra, e come una particella scivoliamo all'interno della clessidra, per tornare al punto di partenza. Cogliamo il suggerimento, la vibrazione del luogo in cui siamo per

poi portarlo dove dimoriamo ... abbiamo parlato col padre, con l'amico, con gli angeli, gli arcangeli, con le nostre cellule e il nostro DNA. Quando lo abbiamo amato a sufficienza e accolto, questo amore, impariamo a portarlo nel nostro quotidiano, nella nostra vita quotidiana, dobbiamo accoglierlo in silenzio. Ognuno sa da dove proviene adesso, e quanto viaggio c'è da fare per andare e per tornare. Siamo sempre all'interno di questo vaso, una clessidra che è sempre protetta, noi siamo un frammento di questo vaso che è stato creato proprio per permettere a noi di fare l'esperienza. Così noi, questo frammento, iniziamo il percorso come in un imbuto. La clessidra si restringe, poi si espande e così iniziamo a scendere tutti i vari scalini: dalla nona coscienza all'ottava, alla settima, alla sesta. Nel mezzo, alla quinta, è il padre che ci dà il benvenuto, ci dà la benedizione e mentre scendiamo alla quarta e poi alla terza, alla seconda, alla prima, prendiamo un respiro profondo e ci ritroviamo seduti. Su questa sedia respiriamo ... prendiamoci il tempo e appena sentiamo che i nostri piedi sono ben saldi sulla terra, iniziamo a riprendere contatto con il corpo, con tutte le parti del nostro corpo e ci sentiamo rilassati, molto rilassati e sereni e appena riprendiamo il contatto, quando vogliamo, possiamo decidere di aprire gli occhi.

Conclusioni

Il lavoro svolto prende le mosse dall'analisi del modello terapeutico di Erikson, con particolare attenzione alla tecnica dell'induzione ipnotica esercitata sul singolo paziente.

Da un confronto con le induzioni di gruppo presentate in questa tesi e da me proposte, sono emersi alcuni elementi comuni. Innanzi tutto una prima importante affinità con Erikson è che la sua vita, le sue esperienze, passioni e lotte hanno avuto un ruolo centrale nel caratterizzare il suo metodo e quindi sono presenti e condizionano la sua prassi terapeutica, così come succede per quanto riguarda la mia esperienza.

Non esistono schemi rigidi da seguire, allo stesso modo, nelle ipnosi collettive, non esiste un modello prestabilito. L'attenzione è posta in entrambi i casi sull'unicità del momento, quindi la seduta può prendere direzioni diverse rispetto a quelle precedentemente considerate. Il gruppo esprime infatti anch'esso un'energia che bisogna saper ascoltare e accogliere perché la sessione sia efficace. Anche il gruppo è attivo, così come l'individuo, in quanto ognuno è accompagnato in un percorso in cui si osserva, è lui che costruisce e immagina la realtà che gli si presenta. Non c'è nessuna volontà manipolatoria, l'ipnoterapeuta assume piuttosto le vesti di una guida. Ancora, in entrambi i casi si agisce a un livello alterato di coscienza perché quella ordinaria possiede schemi che non le consentirebbero di affrontare il problema, anzi, per così dire, lo alimenterebbero imprigionandolo. Inoltre, anche in questo caso, non è necessario avvertire un disagio, avere un problema da risolvere, perché lo scopo principale delle sedute di gruppo è la crescita e la spinta a superare i limiti del proprio io cosciente che ciascun membro del gruppo possiede.