

L' Ipnosi, questa sconosciuta...

Introduzione

Questo scritto nasce dall'esperienza: quella mia personale, nel corso dell'apprendimento dell'ipnosi e della sua utilizzazione nella pratica clinica, e quella delle persone che hanno avuto l'opportunità di conoscerla e sperimentarla come metodologia psicoterapeutica che si è rivelata utile nella soluzione di problemi esistenziali, di sintomi psicologici e psicosomatici e nel miglioramento, in generale, delle condizioni di vita e nell'evoluzione verso un più soddisfacente modo di "essere nel mondo".

L'intento principale di questo scritto è quello di chiarificare la comprensione del processo ipnotico e di "fare informazione", cioè, di far conoscere questo approccio terapeutico ed evolutivo.

L'ipnosi di cui parlo è soprattutto quella *ericksoniana*, frutto del geniale lavoro di Milton Erickson, medico psichiatra ed ipnoterapeuta statunitense, padre dell'ipnosi non direttiva e riferimento fondamentale dei più recenti approcci alla terapia e alla crescita personale, quali la Terapia Strategica, la Terapia Sistemica, la Programmazione Neurolinguistica. In questo scritto parlando di *ipnosi* farò principalmente riferimento a quella che viene definita *psicoterapia ipnotica* oppure anche *ipnoterapia*.

[La bibliografia a fine articolo contiene i testi fondamentali di Erickson; consiglio ai neofiti e ai non addetti ai lavori la raccolta di aneddoti e metafore "*La mia voce ti accompagnerà*" (Ed. Astrolabio): un testo prezioso che può essere letto praticamente da tutti].

La cornice di riferimento, all'interno della quale opero come psicoterapeuta, è quella umanistica ed esperienziale che considera gli individui come possessori di risorse e capacità per evolvere e realizzare il proprio potenziale di esseri umani integri e consapevoli. Il cammino ed il percorso verso questa evoluzione sono presenti nell'essenza stessa dell'uomo: il compito dell'insegnante, del terapeuta o del Maestro è semplicemente quello di accompagnare e facilitare la persona nella sua crescita, fornendogli le condizioni relazionali fondamentali all'esplorazione di sé, all'attivazione e mobilitazione delle risorse, al superamento degli ostacoli che impediscono il naturale processo evolutivo e che interferiscono con l'esperienza piena e significativa del Sé, inteso come il nucleo, l'essenza profonda, la "natura fondamentale" della coscienza umana.

Le metodologie utilizzate sono dette esperienziali in quanto il ruolo del cliente/paziente è quello di uno sperimentatore attivo e responsabile della propria esperienza umana, cioè, del modo in cui vive, pensa, sente e percepisce momento per momento il proprio "essere nel mondo". L'esperienza terapeutica è l'esperienza di sé in relazione con l'altro in modo nuovo, a partire dai problemi, dai limiti e dalle rigidità per arrivare alla libertà e alla flessibilità. Si vedano, per eventuali approfondimenti, C.Rogers *La terapia centrata sul cliente*, Martinelli ed. 1970 e L. Greenberg *Manuale di psicoterapia esperienziale integrata*, Sovera 2000.

All'interno di questa cornice l'ipnosi ericksoniana costituisce un approccio estremamente ricco e generativo.

Eppure, l'ipnosi è quasi sconosciuta, una pratica ammantata di mistero, confusa nell'immaginario popolare con la magia o con la manipolazione.

Ciò è paradossale oltre che assurdo: siamo continuamente ipnotizzati dalla televisione, dai giornali e dalla comunicazione persuasiva della pubblicità; siamo stati educati/ipnotizzati da genitori, e da insegnanti laici e religiosi. Siamo letteralmente bombardati da stimoli ipnotici e siamo manipolati a percepire la realtà così come la percepiamo. Eppure, nonostante questa passività omologante abbiamo fondamentalmente paura dell'ipnosi che è invece uno strumento terapeutico straordinariamente e utile efficace.

Per non dire poi della continua autoipnosi negativa che ci facciamo con il dialogo interno ("Sei uno stupido!", "Non valgo niente") o con le immagini catastrofiche sul futuro ("Andrà male", "non passerò l'esame", "sarò deriso da tutti", ecc.)

Forse, allora, è necessario ancora far conoscere di che si tratta quando si parla di ipnosi e di stati di coscienza e, forse, l'attenzione va spostata dall'ipnosi alla *de-ipnosi* al "lavoro" di crescita personale per liberarci dai condizionamenti e dall'ipnosi in cui viviamo e di cui siamo inconsapevolmente degli esperti.

Questo "lavoro" comprende la psicoterapia ed anche l'approccio ericksoniano, come mezzi per accedere a un modo nuovo di essere e a nuove possibilità di scelta: all'opposto di quella che è la credenza popolare che vede l'ipnosi come manipolatoria vi è la realtà della psicoterapia ipnotica che è uno strumento che permette alla persona di essere più libera, responsabile e capace di affrontare le difficoltà e le sfide della vita.

Il senso di questo articolo deriva proprio dalla necessità di far conoscere questa pratica ed è, al tempo stesso, un messaggio per tutti coloro che sono alla ricerca di un metodo di guarigione o di trasformazione personale e transpersonale.

Un' ulteriore motivazione di questo lavoro è il fatto che la ricerca di Milton Erickson debba, per il suo enorme valore, essere divulgata quando invece risulta essere praticamente sconosciuta tra il pubblico e addirittura a livello accademico: non un accenno in tutti gli anni di studio universitario, eppure Erickson è considerato un genio ed uno degli psicoterapeuti più originali ed efficaci del secolo. Per fortuna esistono delle scuole di specializzazione post-lauream dove si può apprendere l'ipnosi.

Eppure, essa è ancora guardata con sospetto sia in ambito accademico che dalle diverse "filosofie" del pensiero psicologico, con il risultato che ben poche persone possono rivolgersi ad un ipnologo per risolvere i loro problemi e le loro sofferenze.

Le ragioni di ciò sono da riscontrarsi in tre ordini di fatti, tra loro collegati:

in primo luogo, come detto, il fatto che l'ipnosi goda di poco credito a livello accademico (per inspiegabili motivi) cosa che condiziona lo psicologo neolaureato a non sceglierla nel suo percorso di specializzazione;

in secondo luogo il fatto che l'ipnosi implichi un cambiamento di paradigma, un cambiamento sia nel modo di intendere la terapia, sia dei modi di intendere il funzionamento della mente umana. In particolare uno spostamento verso le componenti inconsce (emotive, esperienziali, intuitive) a discapito delle componenti cognitivo-razionali dell'esperienza umana;

in terzo luogo, connesso al precedente, il fatto che l'ipnosi faccia paura: essa conduce al contatto con aspetti profondi del Sé, con una mente "altra", non legata ai riferimenti ordinari logico-razionali. Fa paura perché vuol dire imparare a lasciar andare il controllo, a lasciar fare alla forza vitale che è dentro di noi. Naturalmente questa paura è tale proprio per la non conoscenza di ciò che è veramente l'ipnosi. In altri termini, la paura ci fa aggrappare a ciò che è conosciuto, cioè l'attività del pensiero e gli schemi abituali di riferimento, senza la possibilità di sperimentare la pace della mente e la libertà dell'essere: la paura impedisce di scoprire che, paradossalmente, se ci lasciamo andare non solo non cadiamo ma incominciamo a volare, a scoprire le potenzialità della Mente-Cuore con la sua capacità creativa e la sua fondamentale saggezza.

Per una definizione dell'ipnosi

Lo stato di trance

Possiamo definire lo stato ipnotico (stato di trance) come una condizione psicofisica in cui l'attenzione della mente è focalizzata verso l'interno, uno stato di concentrazione che può progressivamente approfondirsi e intensificarsi.

È uno stato naturale della mente umana che si realizza in modo automatico in determinate situazioni che implicano la fissazione dell'attenzione: sperimentiamo tipici momenti di trance quando siamo così assorbiti in attività da non renderci conto del tempo che passa. Siamo alla guida dell'auto e, dopo chilometri di viaggio, ci sorprendiamo di essere arrivati a destinazione, quasi senza che ne fossimo resi conto; oppure quando siamo così coinvolti nel guardare un film o la televisione che da scordarci completamente di tutto il resto. L'innovazione tecnologica del digitale e degli effetti sonori sembra proprio garantire un più completo coinvolgimento dei sensi tale da farci partecipare direttamente alla scena proiettata: un classico dell'ipnosi.

Tutti questi esempi rappresentano stati limitati di trance. Lo stato ipnotico nella condizione clinica differisce da questi per il solo fatto che è creato intenzionalmente e con finalità terapeutiche.

Quindi stato ipnotico come fenomeno naturale, come *momento fondamentale della nostra economia psichica*, e psicoterapia ipnotica come metodo che utilizza e approfondisce questo fenomeno naturale per le finalità della trasformazione interiore e del cambiamento interpersonale.

Gli stati mentali ipnotici rappresentano condizioni particolarmente fertili di elaborazione di informazioni, di riorganizzazione delle conoscenze oltre che di ricarica energetica.

Lo stato di trance è quindi lo stato di coscienza "allargato", uno stato di concentrazione interna in cui la mente cosciente viene progressivamente depotenziata e rilassata a favore dell'attività della mente inconscia.

Tipici di questa condizione sono: la percezione di una profonda consapevolezza esperienziale di sé (che spesso chiamiamo metaforicamente: "contatto con il centro interiore"), l'affiorare di immagini, memorie e vissuti spesso estremamente significativi ai fini del cambiamento personale; una condizione generale di serenità, di benessere profondo e distensione psico-corporea ed infine uno stato di reattività, di creatività e di apprendimento attivo.

Questa definizione dello stato di trance ci fa capire che è una condizione comune e frequente, non affatto temibile e tanto meno limitata alla situazione della terapia ipnotica in quanto tutti noi abbiamo sperimentato e sperimentiamo quotidianamente diversi stati di trance.

Il bambino piccolo è in continuo stato di trance, sperimenta la realtà principalmente a livello di emisfero cerebrale destro, la parte del cervello più attiva durante gli stati di trance. [Si vedano al proposito *La tecnica dell'autipnosi* di Shone R.; Astrolabio 1982 e *Autoipnosi ericksoniana* di A. Simpkins, Astrolabio 2002]

Con lo sviluppo è costretto ad abbandonare buona parte delle attività mentali proprie dell'emisfero destro (l'immaginazione, il gioco, la creatività, la fantasia, le emozioni, l'intuizione, ecc...) in favore delle attività dell'emisfero sinistro (il pensiero logico, l'apprendimento, il linguaggio, il calcolo, la ragione, ecc.).

L'educazione, non solo scolastica, è soprattutto un allenamento specifico delle facoltà dell'emisfero sinistro con la conseguente perdita e svalorizzazione delle facoltà dell'emisfero destro che rimangono come potenzialità non attualizzate.

L'adulto, soprattutto "l'occidentale medio", si ritrova, suo malgrado, ad essere "sbilanciato", potremmo dire non in equilibrio: dispone di una mole notevole di conoscenze teoriche, è informato su tutto quanto avviene nel mondo, ma non è stato educato alla conoscenza esperienziale, al contatto con se stesso, con lo spazio interiore della consapevolezza del proprio essere al mondo; sa utilizzare il computer ma non ha strumenti per elaborare la propria storia, le emozioni, i pensieri, l'immaginazione e i sogni, ovvero i programmi di quel computer che è la sua mente.

Per l'adulto sono rare le occasioni in cui si può permettere di lasciar andare, di allentare l'attività logico-razionale, di lasciarsi fluire nell'emozione del momento presente di un sogno ad occhi aperti e di tornare ad una mente semplice ed essenziale. [Si veda *Mente zen, mente di principiante* di Suzuki-roshi Astrolabio 1976]

Definiamo stati di trance proprio questi momenti di concentrazione verso il mondo interiore. Momenti fondamentali in cui si riequilibrano le attività cerebrali, in cui l'emisfero destro si attiva e funziona al meglio delle sue possibilità nella sua dissociazione e/o integrazione con l'emisfero sinistro.

L'ipnosi clinica

L'ipnosi clinica può essere definita come l'insieme delle procedure atte a sviluppare e utilizzare gli stati di trance al fine di favorire l'armonizzazione delle funzioni cerebrali, l'integrazione di pensiero ed intuizione, ragione ed emozione: un allenamento progressivo a far funzionare l'emisfero destro per attivare risorse e capacità allo scopo di favorire il cambiamento. Grazie all'ipnosi è, quindi, possibile una profonda ristrutturazione della personalità e la conseguente risoluzione di sintomi psicologici e di disturbi psicosomatici (che possiamo considerare proprio come il risultato della disarmonizzazione dell'uomo nevrotico e cioè del condizionamento che determina il predominio di una parte del sé sull'altra).

Compito dell'ipnoterapeuta è quello di accompagnare la persona nel suo naturale processo di trance, facilitando il contatto con il Sé profondo e la comunicazione con la mente inconscia.

Il processo dell'ipnosi è un vero e proprio training attraverso il quale la persona apprende progressivamente ad entrare in trance e a gestire questo stato lasciando fare all'inconscio.

Il termine training implica la possibilità di imparare non solo ad entrare ed uscire dalla trance ma soprattutto ad utilizzare questa particolare condizione psicologica per il cambiamento personale, la soluzione di problemi, la gestione dello stress. Accedere agli stati di trance vuol dire imparare gradualmente ad avvicinarsi agli stati profondi ed essenziali della nostra mente, caratterizzati dalla calma, recettività, senso di fiducia e apertura.

Questo processo di apprendimento si realizza anche con l'autoipnosi: una volta fatta esperienza di trance con l'aiuto dell'ipnologo si può ampliarne gli effetti con la pratica dell'autoipnosi, che risulta facilitata dalle precedenti esperienze di eteroipnosi e che, a sua volta, facilita quest'ultima in un processo di autorinforzo.

Il modello teorico-operativo di riferimento

Definita in questo modo l'ipnosi, possiamo ora presentare il modello operativo della mente umana che fa da riferimento alla metodologia dell'ipnosi.

Tale modello rappresenta la mente umana come distinta principalmente in mente conscia (l'insieme dei processi mentali di cui abbiamo coscienza) e in una mente inconscia (l'insieme dei processi mentali che sono al di là della consapevolezza cosciente).

Questa distinzione viene spesso assimilata alla distinzione tra emisfero cerebrale destro ed emisfero cerebrale sinistro (si veda in proposito il già citato testo di Shone, 1982 e Erickson M., Rossi E.; *L'esperienza dell'ipnosi*; Astrolabio, 1985).

Inoltre, per esigenze operative, suddividiamo la mente inconscia:

in una parte saggia e più evoluta, alla quale sono dati i nomi di Inconscio Superiore, Mente Profonda, Mente Saggia, Guida Interiore, Guaritore Interno, Sistema di Autoguarigione ed altri ancora. Tutti questi nomi hanno in comune una considerazione estremamente positiva di questa parte e, comunque la vogliamo chiamare, ci riferiamo a quelle componenti dell'attività mentale inconscia che hanno la possibilità di intervenire a livello inconscio per riorganizzare, strutturare e "guarire";

e in una parte meno evoluta, un "Inconscio Inferiore" che esprime le difficoltà e le limitazioni dell'individuo. È l'inconscio, così come inteso psicoanaliticamente, come l'insieme delle pulsioni e delle forze istintuali, del mondo emotivo da controllare e canalizzare, l'insieme delle parti infantili, adolescenziali e anarchiche (per approfondire il modello per parti si veda il libro delle Andreas, *I nuclei profondo del Sé*, Astrolabio, 1995).

In questo modo di intendere la mente umana si sostiene che la vera forza di miglioramento e guarigione sia proprio la mente inconscia saggia che possiede tutte le risorse per la soluzione dei problemi e per la terapia. L'ipnosi consente una comunicazione terapeutica diretta verso i vari livelli della mente e principalmente verso la mente profonda.

L'ipnosi funziona essenzialmente nel dissociare il conscio dall'inconscio, depotenziando il controllo e l'interferenza della mente conscia per permettere l'attivazione di processi creativi di elaborazione interna propri della mente inconscia saggia che trasforma e riorganizza le psicodinamiche della mente inconscia "inferiore" (sciogliendo le emozioni accumulate, elaborando gli schemi cognitivi, le decisioni e le credenze limitanti, ridimensionando tratti caratteriali patologici e i meccanismi di difesa non adattivi, desensibilizzando le situazioni pregresse traumatiche che condizionano negativamente il presente).

Come viene strutturata una seduta di ipnosi clinica

In primo luogo, il setting richiede preferibilmente un ambiente comodo e tranquillo che favorisca il "viaggio interiore" e il rilassamento. Questo è utile soprattutto per le fasi iniziali dell'apprendimento, mentre un soggetto allenato è in grado di entrare in trance

anche in situazioni rumorose, neutralizzando, per così dire, le interferenze provenienti dall'esterno.

In secondo luogo l'ipnosi è possibile laddove esista una buona relazione tra ipnologo e paziente: come per ogni forma di psicoterapia e di counseling, anche in questo caso la variabile relazionale è di primaria importanza nel determinare l'esito favorevole degli interventi metodologici. Una relazione di fiducia ed una buona alleanza da lavoro garantiscono che l'efficacia e la profondità dell'addestramento ipnotico vengano notevolmente migliorate. In un'ottica umanistica la variabile della relazione è considerata fondamentale ed è ritenuta più importante delle tecniche stesse: in un certo senso possiamo dire che l'ipnosi umanistica è l'insieme degli approcci che considerano la trance ipnotica come esperienza terapeutica, riparativa e trasformativa che il paziente/cliente sperimenta in un contesto relazionale sicuro ed empatico; la formazione del professionista dell'arte ipnotica è il training per apprendere un metodo raffinato per sviluppare l'autenticità e presenza curativa e la professionalità che consentono di poter aiutare la persona ad evocare gli stati di coscienza più positivi ed arricchenti e quindi ad attivare risorse e conoscenze inconsce altrimenti non realizzabili.

Date queste considerazioni, si comprende il motivo per cui si ritengono necessari alcuni incontri preliminari per l'inquadramento del caso, per la raccolta dei dati anamnestici e per la creazione della relazione positiva.

(Questa regola, naturalmente, trova la sua eccezione in numerosi esempi di trance effettuate al di fuori del contesto clinico e che spesso vengono descritte nei testi di Milton Erickson, di Richard Bandler e di altri esperti che, in situazioni didattiche o anche divulgative, dimostrano la possibilità dell'ipnosi anche senza che prima sia stata stabilita alcuna relazione personale tra ipnologo e soggetto. Possiamo presupporre, in questi casi, che la fiducia nel terapeuta "esperto" sia una delle principali forze motivanti nella creazione immediata del rapporto positivo).

Garantite queste condizioni fondamentali, la seduta ipnotica si svolge secondo lo schema generale che prevede:

Preparazione – Induzione – Approfondimento Verifiche ecologiche – Uscita e Verbalizzazione.

La prima parte della seduta consiste nella discussione sugli intenti/obiettivi (che cosa vuoi ottenere, cosa vuoi cambiare, cosa vuoi risolvere?); stabiliti questi, cosa assai utile per

direzionare le energie della mente inconscia, si procede all'induzione vera e propria e cioè al processo attraverso il quale si arriva allo stato ipnotico.

Questo processo richiede, normalmente, un iniziale apprendimento per disattivare i pensieri che distraggono, per concentrare la mente e per lasciarsi andare al proprio mondo interno e rilassarsi profondamente (disattivando in questo modo l'emisfero sinistro).

Ci sono **vari modi in cui può essere indotta la trance**. Ne citerò alcuni, rimandando ai vari manuali in commercio per gli eventuali approfondimenti (oltre al già citato Shone, si vedano ad es. *Ipnosi e trasformazione* di Bandler e Grinder, Astrolabio 1983 e, naturalmente, le *Opere* di M. Erickson edite da Astrolabio):

- tramite rilassamento progressivo, passando, cioè, dal rilassamento delle varie parti del corpo alla trance vera e propria;

- tramite la fissazione dello sguardo su un punto o un oggetto e la focalizzazione della consapevolezza dei vari sistemi sensoriali. L'ipnologo invita il paziente a divenire consapevole di ciò che vede, prova, sente e dei progressivi cambiamenti che sperimenta via via che si lascia pervadere dallo stato di distensione e concentrazione (questo metodo non differisce, sostanzialmente, dalle tecniche di meditazione che utilizzano la concentrazione dello sguardo su un oggetto come metodo per arrivare agli stati di tranquillità mentale profonda [si veda *La meditazione buddista* Amedeo Solè Leris, 1988, Mondadori])

- attraverso l'uso dell'immaginazione attiva e della visualizzazione creativa: l'ipnologo suggerisce immagini metaforiche o veri e propri viaggi nella fantasia che risultano assai interessanti, catturano l'attenzione della mente conscia e stimolano al contempo l'attivazione dell'immaginario (emisfero destro) favorendo l'entrata nello stato alterato;

- attraverso l'uso della levitazione della mano e di altri *segnali ideomotori*;

- con l'induzione indiretta, in cui lo psicoterapeuta utilizza un metodo informale, ricorrendo al linguaggio ipnotico nel raccontare storie, aneddoti e metafore (oltre che vere e proprie spiegazioni del processo ipnotico) che portano la persona alla concentrazione e all'elaborazione interna creativa (attivazione di risorse: immagini simboli e ricordi positivi; nuove idee, convinzioni, decisioni e possibilità). Si tratta in questo caso di una sorta di "ipnosi senza ipnosi" che risulta essere assai utile nell'evocare fertili stati di coscienza: come non essere stimolati da un racconto, una favola, un'antica storia? E' un metodo utile anche per consolidare la fiducia e superare le resistenze e le difficoltà che, per la distorsione dell'immagine dell'ipnosi di cui si è detto, possono ostacolare il percorso terapeutico.

Tutte le forme di induzione fissano l'attenzione (1), depotenziano l'Io (2) e, quando l'Io ha cambiato orientamento, favoriscono l'entrata in gioco dell'inconscio (3).

L'induzione è notevolmente facilitata dall'accompagnamento dell'esperto che utilizza il *linguaggio ipnotico* e la *comunicazione a doppio livello* (parla cioè al conscio ma anche all'inconscio), strumenti particolarmente adatti a far sentire la persona a proprio agio e in piena fiducia nel percorso di esplorazione dei propri stati "allargati" di coscienza.

Lo schema generale della seduta ipnotica può variare notevolmente nel caso della suddetta ipnosi informale in cui spesso non si segue un processo di induzione e di approfondimento quanto piuttosto si predilige un approccio che permetta alla persona di sperimentare il flusso dei vari stati di coscienza, in cui a momenti più introspettivi e profondi si alternano momenti più attivi e vigili in un fluttare naturale tra stati di veglia, stati di trance leggera e stati di trance più o meno profonda. (In questa sede non tratteremo della fenomenologia degli stati alterati e delle distinzioni tra trance leggera, sonnambulica vigile, profonda ecc.; si vedano le *Opere* di M. Erickson, edite da Astrolabio).

Sia con l'induzione formale che con quella informale, l'intento è di utilizzare i particolari stati della mente per realizzare obiettivi terapeutici.

Infatti, l'ipnosi è sostanzialmente un modo per comunicare con la mente inconscia e per evocare "stati risorsa" e cambiamenti terapeutici.

Questo può essere realizzato

1) attraverso la comunicazione indiretta (l'uso di metafore, storie, e aneddoti che stimolano la mente inconscia alla ricerca interiore, all'elaborazione e all'apprendimento di nuove modalità di funzionamento)

2) attraverso la comunicazione diretta con la mente inconscia: in questo caso la parte saggia viene letteralmente "invitata" ad operare dei cambiamenti interni e la ristrutturazione di quello che abbiamo definito inconscio inferiore. La risposta della parte saggia avviene attraverso *segnali ideomotori*: risposte automatiche, levitazione della mano, segnali involontari delle dita, movimenti spontanei (spesso del capo per indicare consenso o negazione). E' questo un aspetto molto affascinante che può essere approfondito con la lettura de *L'esperienza dell'ipnosi* di M. Erickson e E. Rossi, Astrolabio 1985 e di *Trauma, trance e trasformazione* di M. G. Edelstein, Astrolabio 1982.

E' importante sottolineare come queste metodologie differenziano l'ipnosi ericksoniana dalle altre forme di rilassamento: spesso questi metodi sono impiegati senza la conoscenza

delle tecniche, del linguaggio e, a volte, delle condizioni relazionali adatte a facilitare l'esperienza del viaggio interiore e soprattutto senza realizzare una comunicazione che prevede il feedback dell'inconscio e quindi uno scambio tra conscio e inconscio decisamente significativo.

La parte del lavoro ipnotico vero e proprio si conclude con una "verifica ecologica" dei cambiamenti interni effettuati, onde assicurarsi che la ristrutturazione del sistema non comporti conseguenze negative per nessuna delle sue parti, cosa che impedirebbe il cambiamento stesso (ricordiamo che il cambiamento è possibile laddove sia stato definito un obiettivo e siano stati elaborati tutti gli impedimenti alla sua realizzazione. Si veda in proposito *Convinzioni* di R. Dilts, Astrolabio; e per il concetto di "parti" *I nuclei profondi del Sé* di S. Andreas, Astrolabio e *La ristrutturazione* di R. Bandler, Astrolabio).

La fase conclusiva della seduta ipnotica è rappresentata dall'uscita dalla trance e dalla successiva verbalizzazione, in cui il soggetto descrive la propria esperienza.

Spesso questo feedback rivela molti aspetti del lavoro dell'inconscio: sono emersi sogni o immagini significative, il soggetto ha sperimentato sensazioni di rilassamento, leggerezza o pesantezza, benessere e distensione; la trance è stata vissuta come profonda oppure no; c'è stata perdita di consapevolezza o al contrario la sua intensificazione in quella che possiamo definire una consapevolezza "allargata".

L'esperienza soggettiva della trance è la più varia e spesso non è facile da tradurre in parole: l'esperienza è propria dell'emisfero destro, spesso non è codificabile nei termini e nella logica del linguaggio, che è regolato dall'emisfero cerebrale sinistro

Va detto che l'esperienza dello stato ipnotico può essere una sorpresa, una scoperta in termini di concentrazione della mente e rilassamento psicocorporeo, di stati mentali positivi e di percezione "alterata" del sé, esperienza che può, da sola, cambiare radicalmente la visione del nostro mondo interno e il modo in cui ci rapportiamo con noi stessi e con gli altri.

In fondo allenarsi alla trance è allenarsi a un rapporto più rilassato ed amorevole con se stessi e quindi con gli altri, per sviluppare una mente più tollerante e tranquilla.

La seduta ipnotica, infine, può comprendere compiti a casa, esperienze metaforiche e/o rituali simbolici che il terapeuta elabora e suggerisce come completamento comportamentale (la fase attiva) della seduta ipnotica: questa metodologia è

particolarmente utile in quanto consolida il lavoro svolto nella seduta e stimola ulteriormente il cambiamento personale.

Il ruolo dell'ipnologo

Una definizione dell'ipnosi che apprezzai molto quando la ascoltai ad una conferenza, diversi anni fa, è: "l'ipnosi è quel lavoro in cui la persona fa da sé tutto quello che c'è da fare per cambiare e guarire".

In effetti tutta la responsabilità del cambiamento è posta sulla Mente Inconscia Saggia, su un "qualcosa" che sta all'interno dell'individuo e che viene attivato dalla pratica e dalla interazione con l'ipnologo. Compito di quest'ultimo è accompagnare senza mai obbligare, suggerire vie di esplorazione lasciando piena libertà alla persona di rispondere o meno alle suggestioni.

L'ipnologo moderno, da Milton Erickson in poi, adotta un atteggiamento di non forzatura, condividendo con il paziente uno spazio di possibilità, un contesto di scoperta basata sulla sperimentazione delle risposte psicofisiologiche dell'organismo nelle diverse coloriture dello stato di trance.

Il ruolo dell'ipnologo è quello di un facilitatore, una guida rispettosa e mai autoritaria: il suo obiettivo è la risposta dall'interno, cioè la risposta da parte della saggezza inconscia.

L'ipnosi viene intesa come pratica da conoscere e poi approfondire in un continuo apprendimento creativo in cui il terapeuta ed il paziente collaborano per la crescita ed il cambiamento.

Il soggetto ha un ruolo attivo, è un esploratore che fa direttamente conoscenza con gli stati mentali della trance e si permette via via anche di assumere un ruolo subalterno nei confronti della propria mente profonda: è ad essa che si affida, lasciandole lo spazio per "lavorare" e quindi imparare, trasformare, curare.

L'ipnologo accompagna la persona nel percorso verso l'interno, in un'esperienza di esplorazione e ricerca ma anche di rilassamento e allentamento progressivo delle difese e del controllo cosciente.

Per rendere possibile queste condizioni di "lasciar essere" e "lasciar fare all'inconscio" sono necessarie alcune condizioni preliminari come l'alleanza collaborativa tra terapeuta e paziente e un contratto terapeutico esplicito che prevede l'accordo sulla metodologia utilizzata; ma la condizione fondamentale è la fiducia, nei suoi diversi aspetti di fiducia nel terapeuta, nel metodo ma soprattutto in se stessi e nella propria mente profonda.

Realizzare questa fiducia è di per sé la meta ed al tempo stesso il mezzo della terapia e spesso il training ipnotico consente lo sviluppo di queste capacità e in progressivo rafforzamento della percezione della sicurezza interiore e dell'autosostegno che rappresentano la "base sicura" per i processi di esplorazione e di apertura verso l'esperienza interna.

Le caratteristiche della suggestione

La suggestione, mezzo linguistico tipico dell'ipnosi, non è un ordine, non è una pressione ma un suggerimento che lascia all'Inconscio la scelta di rispondere nei modi più adatti alla persona.

In riferimento al "principio basilare della suggestione terapeutica (in "Ipnositerapia" di Erickson, Rossi, Astrolabio 1982) E. Rossi afferma: *"il terapeuta offre delle possibilità e l'inconscio del paziente sceglie e media l'effettiva modalità di risposta al cambiamento terapeutico in connessione con le proprie capacità. La suggestione terapeutica non può indurre al paziente qualcosa che gli è estraneo; può solamente aiutare i pazienti a evocare e utilizzare ciò che è già presente nel loro repertorio di risorse"*.

Il ruolo dell'ipnologo è, quindi, quello di un facilitatore, una guida mai intrusiva né autoritaria. Il suo obiettivo è "una risposta dall'interno" cioè la risposta da parte della Mente Saggia. La suggestione, il linguaggio ercksonianiano, la comunicazione a più livelli, sono gli strumenti che permettono di realizzare l'esperienza ipnotica, un'esperienza terapeutica particolarmente ricca e significativa: in quest'ottica, la trance corrisponde a uno stato di sensibilità e consapevolezza "allargata", in cui la persona non subisce passivamente la volontà di un'altra persona ma mantiene una propria autonomia nella elaborazione dei messaggi ricevuti.

In altri termini, i processi inconsci hanno la funzione di mediare attivamente e autonomamente le parole del terapeuta. A sua volta il ruolo di quest'ultimo è quello di offrire le suggestioni come lo stimolo per evocare e attivare le specifiche risposte del paziente, concordemente con le sue conoscenze e con le sue esperienze individuali.

L'ipnosi ericksoniana è quindi fondata sull'utilizzazione delle possibilità creative della persona e non sulla più antiquata concezione della suggestione diretta.

Per fare un esempio, nell'ipnosi ericksoniana difficilmente si ascolteranno frasi come: "a un mio segnale, tu entrerai in trance" oppure "rilassati", molto più probabilmente si ascolteranno frasi come "...e mentre avverti il ritmo del respiro puoi rilassarti sempre di

più" oppure "via via che fai esperienza di questa dimensione puoi scoprire la qualità delle sensazioni e delle immagini interne e di conseguenza entrare sempre più in trance".

Forse sarebbe più utile parlare di *evocazione* piuttosto che di suggestione: con il linguaggio, parlando al conscio ed all'inconscio, raccontando storie o richiamando immagini e fantasie, l'ipnologo non fa altro che evocare degli stati psicofisiologici che definiamo stati di trance oppure stati "risorsa": lo stesso accade se un amico ci racconta di un'esperienza che ha fatto (un viaggio, un concerto, un gioco con il proprio figlio...) e noi siamo così presi dalla storia che spontaneamente ci sentiamo là con lui e poi ci ricordiamo di un nostro viaggio o di quella volta che...

Nei termini dell'ipnosi ericksoniana accediamo in questo modo ad un bagaglio di conoscenze e risorse di cui ci riappropriamo ogni volta che le riviviamo, in un processo che rende disponibili quelle risorse per il momento presente e che al tempo stesso ridefinisce, a livello profondo ed esperienziale, la nostra identità e quello che Carl Rogers definisce "concetto del Sé" (chi sento di essere e quale valore, come persona, mi riconosco).

La suggestione/ evocazione è, quindi, una vera e propria forma di "nutrimento per la mente" che, grazie alla concentrazione e alla focalizzazione interna, si fa più flessibile, diventa ricettiva e pronta a rispondere profondamente. Tutto ciò è assai evidente per chi ha già fatto esperienza della trance e dei suoi effetti terapeutici ma anche per i praticanti di tecniche come Meditazione, Yoga, Training Autogeno.

È noto come questi ultimi possano arrivare, attraverso l'autosuggestione e quindi attraverso un uso mirato e creativo di questi "input" verbali al proprio cervello, alla sperimentazione di stati di tranquillità mentale ed al controllo di molte delle funzioni fisiologiche che si ritengono generalmente incontrollabili (ad es. la pressione sanguigna).

Nella mia esperienza ho riscontrato che la capacità di ottenere risultati positivi con la conoscenza e la pratica dell'ipnosi e della meditazione è qualcosa che è a disposizione di tutti, anche dei "principianti" e che non è appannaggio solo di pochi eletti o di persone particolarmente predisposte o addirittura "intelligenti".

Una nota sul cambiamento inconscio

La maggior parte delle psicoterapie occidentali adotta un modello per il cambiamento terapeutico del tipo: se comprendo le cause, se capisco il perchè del mio malessere allora potrò guarire e cambiare.

La maggior parte delle psicoterapie occidentali si fonda sull'analisi, sulla ricerca delle cause per "rendere conscio l'inconscio", per arrivare alla comprensione analitica e cognitiva come tappa necessaria al cambiamento.

Il modello dell'Ipnosi ericksoniana considera invece il cambiamento e non la comprensione come l'obiettivo della terapia (J. Haley *Terapie non comuni*, Astrolabio 1976).

Il cambiamento si realizza soprattutto a livello inconscio, senza la partecipazione della mente cosciente. Per questo è considerato più profondo, automatico ed anche naturale. I processi intellettivi e cognitivi vengono considerati prevalentemente come elaborazioni concettuali che non tengono conto della complessità della natura dell'inconscio come forza motivante della personalità.

In tal senso lo scopo del lavoro ipnotico non è l'analisi né il recupero del materiale represso o dimenticato, ma quello di far vivere un'esperienza significativa che può consentire, all'interno della relazione positiva con il terapeuta, di attivare forze e conoscenze che vanno oltre alla mente cosciente e quindi di operare cambiamenti negli schemi e nelle convinzioni inconsce e di sviluppare apprendimenti creativi al di là del controllo razionale. L'esperienza ipnotica è quindi uno stimolo per evocare risposte naturali ed ecologiche che sono il risultato di una profonda ristrutturazione interna.

Il modo in cui si attua questa ristrutturazione interna appartiene all'inconscio: parafrasando Lao Tse, potremmo dire che l'inconscio di cui si può parlare non è l'inconscio, essendo compito decisamente arduo e forse impossibile definire ciò che per definizione stessa non è definibile. Per questo motivo gli ipnoterapeuti, Erickson compreso, non si sono preoccupati di stabilire teoricamente di che parliamo quando parliamo di inconscio: ad esso hanno dato una funzione positiva, come si è detto, e poi si sono occupati delle metodologie e della loro validazione scientifica. In altre parole l'efficacia del metodo, la teoria delle tecniche e la loro sperimentazione ed utilizzazione risulta essere più importante delle speculazioni filosofiche.

Sapere in che modo esattamente operi la mente intelligente che viene, per così dire, stimolata dall'ipnosi è al di fuori della nostra attuale comprensione. E, forse, non è neppure necessario saperlo: molto più importante è sapere che funziona e che può essere assai utile alle persone.

Con le parole di Petruska Clarkson (1997) *"la considerazione fondamentale da tenere presente... è che la guarigione o la crescita non sono guidate dalla mente razionale e cosciente di nessuno dei due partecipanti. Il terapeuta può essere descritto come*

l'assistente di phisis, l'energia naturale, mentre anche il cliente ha il suo compito: quello di collegarsi con questa forza interiore, per riscoprire il suo vero percorso....”

E allora diventa veramente importante sapere che l'ipnosi è una delle vie preferenziali per riconnettersi a questa forza interiore e che questo conduce alla realizzazione di significativi cambiamenti: dei sintomi, della malattia, del comportamento, dell'atteggiamento nei confronti della vita e delle altre persone.

Benefici e ambiti di applicazione dell'ipnoterapia

L'ipnosi, sostanzialmente, è un mezzo per attivare una comunicazione profonda con l'inconscio e trarne le energie e le risorse che contiene, cosa che normalmente non riusciamo a fare.

L'ipnosi non è una panacea per tutti i mali, né una magia che, senza alcun impegno da parte nostra, ci fa ottenere i risultati che ci prefiggiamo.

Essa è una pratica clinica che attraverso l'allenamento ci aiuta a sviluppare quelle potenzialità che, per vari motivi, non siamo ancora in grado di esprimere.

Perciò, fondamentalmente, l'ipnosi può essere una delle vie che ci conducono alla scoperta e alla realizzazione del sé, a vivere ciò che realmente siamo, al di là delle limitazioni costituite dalla struttura caratteriale ed egoica.

Nelle parole della figlia di Milton Erickson, Betty Alice, al 9° Congresso della Società Europea di Ipnosi tenutosi a Roma nel settembre 2002: *“il nostro obiettivo è la saggezza: da essa deriva ogni altra cosa perché la vita è difficile e la saggezza ci permette di vedere gli errori, la sofferenza e la crisi come possibilità”*. La via dell'ipnosi, quindi, come via per realizzare la saggezza che ci consente di cambiare ed affrontare in modo nuovo i conflitti e le sfide della vita.

A partire da queste considerazioni, possiamo ritenere l'ipnosi uno strumento utile in vari ambiti: dalla psicoterapia alla psicosomatica, dalla medicina alla psicologia dello sport .

A titolo informativo riporto un elenco di ambiti in cui l'ipnosi è risultata utile:

in psicoterapia, come mezzo in genere:

per favorire il rilassamento e la tranquillità mentale;

per realizzare le condizioni relazionali per il lavoro di esplorazione e di espansione della consapevolezza;

per facilitare la creazione di un *luogo sicuro*, una dimensione positiva e sicura all'interno della persona (rafforzamento dell'Io o dell'*Adulto* per lo sviluppo dell'autostima e dell'autosostegno);

per la ristrutturazione ed armonizzazione della personalità;

per il trattamento di vari disturbi e sintomi (ansie, fobie, attacchi di panico, disturbi del sonno, disturbi di tipo ossessivo-compulsivo)

per il trattamento di abitudini malsane e dipendenze (alcol, fumo, ecc.);

nel trattamento della depressione;

per l'elaborazione di esperienze traumatiche (vittime di incidenti o violenze);

per il trattamento dei disturbi sessuali;

per lo sviluppo della creatività artistica;

nel miglioramento della performance (sportivi, studenti, musicisti ecc.)

in medicina:

soprattutto nel controllo del dolore;

per facilitare la guarigione da disturbi fisici e psicosomatici (ad es. per l'ipertensione arteriosa, l'ulcera gastrica, le cefalee);

per l'analgesia e l'anestesia (utilizzata soprattutto in odontoiatria e in oncologia);

in ginecologia ed ostetricia nel sostegno alle gestanti e nella preparazione al parto

Bibliografia:

Andreas C., Andreas T.; *I nuclei profondi del Sè*. Astrolabio, Roma 1995

Bandler R., Grinder J.; *Ipnosi e trasformazione*. Astrolabio, Roma 1983

Bandler R., Grinder J.; *La ristrutturazione*. Astrolabio, Roma 1983

Clarkson P.; *La relazione psicoterapeutica integrata*, Sovera, Roma 1997

Dilts R.; *Convinzioni*. Astrolabio, Roma 1988

Erickson M.; *Guarire con l'ipnosi*, Astrolabio, Roma 1983

Erickson M.; *La mia voce ti accompagnerà*, Astrolabio, Roma 1983

Erickson M.; *La ristrutturazione della vita con l'ipnosi*, Astrolabio, Roma 1987

Erickson M., Rossi E.; *Ipnoterapia*, Astrolabio, Roma 1982

Erickson M., Rossi E.; *L'esperienza dell'ipnosi*, Astrolabio, Roma 1985

Erickson M.; *Opere*, Astrolabio, Roma 1982-84

Hirshberg Barash; *Guarigioni straordinarie*, Mondatori, Milano 2000

Rossi E.; "*Gli stati alterati di coscienza nella vita quotidiani: i ritmi ultradiani*". In Erickson M.,

Rossi E.; *L'esperienza dell'ipnosi*, Astrolabio, Roma 1985

Simpkins A. *Autoipnosi ericksoniana*, Astrolabio Roma 2002