

Le meravigliose potenzialità dell'IPNOSITERAPIA

*Una tecnica affascinante
che funziona davvero*

di Antonio De Palma

Medico Psicoterapeuta

Esperto in Medicina naturale

Ex Dirigente Pediatra ASL RME

L'ipnositerapia era già conosciuta dagli Egizi e dai Greci, anche se con altre denominazioni. Il termine ipnosi (che vuol dire stato simile al sonno, anche se si tratta di due stati di coscienza molto differenti tra loro) risale alla metà del 1800.

Il Professor Franco Granone fondatore del C.I.I.C.S., forse la più rinomata scuola di ipnosi in Italia, la definì con il termine di monoideismo plastico, che starebbe a significare una manifestazione plastica dell'immaginazione creativa adeguatamente orientata. Per dirla più alla buona è un modo di fissare la mente del soggetto ipnotizzato su una sola idea o immagine che l'ipnotista vuol far realizzare. Ad esempio, si può dire al soggetto di vedere qualcosa che non c'è nella realtà (ipnosi positiva) o di non vedere qualcosa che invece c'è (ipnosi negativa).

La prova del pendolo di Galton è un modo semplice di dimostrare l'ipnotizzabilità di un soggetto. Si disegna un cerchio di 10 cm di diametro con il suo centro e si costruisce un pendolo con un filo di circa 20/30 cm di lunghezza al cui estremo viene fissato un peso a piacere. Poi, si dice ad un soggetto scelto per l'esperimento di tenerlo sospeso perpendicolarmente e a pochi centimetri di distanza dal centro disegnato, tenendo poggiato il braccio sul gomito. Si induce inoltre la suggestione che il pendolo comincerà a girare autonomamente in senso orario. In effetti, questo si verifica puntualmente, almeno nel soggetto ipnotizzabile. Si suggerisce poi che il pendolo di lì a poco invertirà la rotazione ed ancora una volta questo si verifica senza che il soggetto lo voglia consapevolmente.

Va notato come due scuole di pensiero differenti abbiano innescato dal 1800 in poi una visione del tutto opposta di cosa sia alla base di uno stato ipnotico. La scuola di Charcot valutava negativamente la recettività ipnotica definendola una sorta d'isteria, una nevrosi patologica, presente in un soggetto non equilibrato, mentre la scuola di Nancy di Bernheim la reputava un fenomeno naturale dell'uomo sano. La scienza ha dato poi ragione a Bernheim. A tal proposito, si è visto che un 10-15% della popolazione risulta resistente all'induzione ipnotica, che una pari percentuale risulta invece facilmente ipnotizzabile e che infi-

ne la rimanente parte lo è ad un livello intermedio.

In certi ambienti, l'ipnosi si porta ancora oggi la nomea di un fenomeno da prestidigitatori, efficace solo su soggetti creduloni e suggestionabili, mentre è vero che a livello scientifico l'ipnosi clinica (cioè quella adoperata al fine di guarire il soggetto) è stata accettata e verificata come un potente mezzo terapeutico, sempre che l'ipnotista sia un medico o uno psicologo con conoscenze e capacità adeguate. In Inghilterra poi esiste la figura dell'Hypnotherapist che è una professione indipendente.

Prima di passare alle potenzialità dell'ipnosi clinica, due parole sulle tecniche d'induzione dell'ipnosi. Una delle più classiche è la levitazione del braccio del soggetto al quale si dice d'immaginare qualcosa che sia in grado di sollevarglielo, come un palloncino. Poi ci sono le tecniche derivate dall'insegnamento di Milton Erickson che sono invece più veloci e le più varie: verbali, gestuali, sonore, posturali; esse hanno la particolarità di ipnotizzare il soggetto durante il normale colloquio col terapeuta.

L'ipnotista esperto, in questi casi, grazie ad una grande capacità di cogliere gli aspetti peculiari della personalità del soggetto, utilizza poi tali osservazioni in maniera creativa per indurre più facilmente e naturalmente lo stato ipnotico. Ovviamente, anche l'induzione tramite tecniche di rilassamento è particolarmente efficace.

Va detto che l'ipnosi clinica, non può indurre in alcun modo il soggetto ad intraprendere azioni contrarie alla sua volontà ed ai suoi principi morali. Il soggetto è per la maggior parte del tempo vigile e può ricordare quanto avvenuto durante la seduta ipnotica. Fermo restando che un buon terapeuta, come in ogni terapia che si rispetti, deve porsi come un mezzo atto alla guarigione del paziente ed al suo servizio, piuttosto che utilizzare la terapia a vantaggio del proprio ego e così nutrirsi dello pseudopotere che il ruolo dell'ipnotista potrebbe ingenerare; solo in coloro però che non hanno fatto un training adeguato e non sono soprattutto equilibrati nel loro intimo.



Ma veniamo alle potenzialità terapeutiche dell'ipnosi clinica.

Per prima cosa essa può essere utilizzata in campo psicoterapico; ad esempio, per la cura delle nevrosi come fobie ed ossessioni, per i disturbi alimentari, ma anche per gli attacchi di panico. Non è invece opportuno utilizzarla nei soggetti affetti da psicosi: ad esempio, la distimia maniaco-depressiva, la schizofrenia, ecc.

Può essere anche utilizzata al fine di seguire un percorso di crescita psicologica per chi voglia migliorare la propria consapevolezza e il proprio benessere psichico, superando tutti quei condizionamenti che rendono grama la nostra esistenza. In effetti, le esperienze passate possono aver generato ferite e traumi non risolti, oltre a ingenerare modalità di pensiero distorte o condizionate che impediscono il nostro libero fluire nella vita, che sopprimono la nostra libertà e la piena espressione delle nostre potenzialità creative.

A tal proposito, molto spesso si verifica che le nostre emozioni si manifestino in maniera sproporzionata all'evento. Si potrebbe portare ad esempio una nostra esagerata reazione di rabbia diretta verso noi stessi o verso gli altri, per eventi che solo noi riteniamo gravemente lesivi della nostra persona, senza avere un vero riscontro nella realtà dei fatti. In tal caso, possono essere state attivate vecchie ferite o vecchi modi di pensare che rendono la nostra

esistenza molto più drammatica e bloccante.

Utilizzando perciò l'ipnosi come cura, si può far vivere a questo tipo di pazienti a livello immaginifico una situazione simile a quella realmente vissuta, aiutandoli nel contempo ad abbassare l'intensità della risposta emotiva; oppure ancora, si può ingenerare in loro una regressione d'età e fargli rivivere l'evento responsabile della ferita psichica iniziale; questo però in un modo nuovo e più gestibile, cancellando le vecchie tracce cerebrali.

Un altro modo di annullare tali tracce nel cervello umano adulto ce lo suggerisce la cibernetica, la scienza che studia il suo funzionamento. Essa ci insegna che si possono acquisire nuove abitudini di pensiero e modalità diverse di reazione emotiva se per ventuno giorni circa il soggetto interessato riesce a mantenere il nuovo comportamento senza soluzione di continuità, pena il ricominciare daccapo tutto il procedimento.

Tuttavia, tramite l'ipnosi, questa acquisizione di nuovi modi di pensare e di comportamento può essere ottenuta più velocemente e con un radicamento più profondo nell'inconscio del soggetto. In seguito, si può ottenere un livello ancora superiore di efficacia, integrando il tutto a livello cosciente con la fase cognitiva o colloquiale della seduta psicoterapeutica che sempre do-

vrebbe completare l'ipnositerapia, proprio al fine suddetto. Ciò ulteriormente convalida la necessità che tale tecnica sia nelle mani di esperti psicoterapeuti.

Infatti, il rischio di tutte le tecniche psicologiche con forte impatto sulla psiche del paziente è quello che il contenuto acquisito o liberato non possa essere poi integrato a livello cosciente, mantenendo o addirittura rafforzando il disallineamento tra coscienza e inconscio. Ne può derivare estrema confusione e un triste ritorno allo stato psichico bloccato precedente, perché il cervello cerca sempre di tornare lì dove era partito, a meno che non trovi la possibilità di evolvere.

L'evoluzione, cioè il salto di livello nella consapevolezza, avviene solo se tutti gli aspetti dell'essere umano, cioè istinti, emozioni, sentimenti, capacità di relazione, pensiero e capacità intuitive, sono in allineamento. Ad esempio, non posso evolvere se penso ancora, in maniera condizionata, di essere incapace ad esprimere il lato artistico della mia personalità, mentre il mio inconscio mi manda segnali inversi.

Molto legate alle turbe psicologiche sono le malattie dette appunto psicosomatiche o almeno quelle che sono state con certezza riconosciute tali, perché la maggior parte degli eventi patologici ha comunque un'origine psicologica o per lo meno tale genesi agisce da forte concausa.

Per queste patologie l'ipnosi è ovviamente, per quanto sinora esposto, una terapia d'elezione. Si può così incidere su una gastrite, una colite, una rinite allergica, un'asma di origine psichica, una dermatite, un rialzo pressorio da stress, ecc. Naturalmente, il medico esperto può valutare quale sia l'entità della causa psichica sottostante e può eventualmente ottenere un risultato ancora più eclatante se è in grado di abbinare alla terapia ipnotica regole igieniche e alimentari adeguate e l'uso di rimedi naturali, piuttosto che di quelli chimici. Questi ultimi, infatti, agiscono generalmente in maniera soppressiva e perciò in contrasto con la direzione liberante dell'ipnositerapia.

Altri campi di utilizzo hanno visto l'ipnosi rendersi utile nello sport (preparazione psicologica alle competizioni), nel campo teatrale (blocchi nella recitazione), nel campo del paranormale (induzione di stati di chiaroveggenza e precognizione), nello studio (ipnosipedia per bambini con difficoltà scolastiche, tenendo presente che dai sei ai dieci anni si ha il massimo periodo di ipnotizzabilità per l'essere umano), nella musica.

A questo proposito, ci sono casi singolari come quello descritto per il famoso compositore russo Rachmaninoff che, totalmente bloccato nelle sue potenzialità creative, veniva del tutto a riacquistarle con l'ipnosi, componendo il suo più famoso capolavoro, il concerto numero 2 in do minore per pianoforte.

Altra potenzialità interessante dell'ipnosi è la capacità di alterare i parametri fisiologici come il battito cardiaco, di indurre amnesie, ma anche di accentuare la possibilità di ricordare; può anche avere effetti analgesici ed anestetici (alcune operazioni di impegno non eccessivo sono state effettuate col solo aiuto dell'ipnosi).

Riguardo alla possibilità di ricordare eventi passati della propria vita abbiamo già detto, ma alcuni sostengono la possibilità di ricordare eventi di vite passate. Alcuni ipnotisti non hanno rilevato alcun nesso tra quanto riferito dai pazienti (luoghi, date, ecc..) e la realtà; altri, come Brian Weiss, riferiscono correlazioni interessanti, se non sbalorditive.

In ogni caso, pur lasciando aperta la questione, si è ipotizzato che i geni possano trattenere tracce mne-



moniche ereditate dai propri antenati o che le possibilità creative dell'inconscio possano generare ricordi vissuti come realmente avvenuti, ma che invece rappresentino messaggi simbolici dell'inconscio che si esprime appunto con un linguaggio di tal fatta. Questo ha giustamente reso inutilizzabile l'ipnosi ai fini legali.

Infine, vanno spese due parole sulla confusione che si è generata tra l'autoipnosi (si può essere l'ipnotista di se stesso) e la meditazione.

Ambedue queste pratiche possono avere una valenza terapeutica, perché fonti di rilassamento dallo stress e di riequilibrio dei sistemi dell'organismo, oltre che di accrescimento della consapevolezza e dunque di ascesa nei gradini dell'evoluzione psichica e spirituale.

Tuttavia, mentre in ipnosi, si ha un leggero o profondo ottundimento della coscienza dell'io a vantaggio dell'emergere dei contenuti inconsci, nella meditazione l'io cosciente diviene estremamente vigile e dilatato ed in genere l'emergere dei contenuti in-

consci, nei soggetti evoluti, è di un livello superiore, sino a raggiungere quello stato che nello yoga è chiamato samadhi e nel buddhismo nirvana, entrando così nel campo della più alta spiritualità, là dove la scienza, almeno quella come la intendiamo noi, non può avere accesso.

Tutto questo però riguarda pochi soggetti evoluti, pronti a lanciarsi alla ricerca del contatto col Divino che è in noi, mentre l'ipnosi ha il vantaggio di poter dare maggior consapevolezza a tutti, senza il formidabile impegno richiesto dalla meditazione, al di là di ogni fede, credo o preparazione individuale.

