

IPNOSI... questa sconosciuta!
A cura del dott. Roberto Ercolani

“Ogni ipnosi è essenzialmente autoipnosi” sostengono Cheek e Le Cron (1968).

L'ipnosi è riportata tra le più comuni terapie complementari (British Medical Journal 1999). E' una tecnica antichissima, un fenomeno sempre esistito, benché abbia conosciuto, nel corso dei secoli, denominazioni diverse. *Convenzionalmente si fa risalire la storia scientifica dell'ipnosi all'arrivo di Mesmèr a Parigi nel 1778.* Oggi si può affermare che esiste un collegamento mente-corpo sul quale il pensiero e l'emozione transitano per stimolare e facilitare la guarigione, e si ha motivo di ritenere con fondatezza che l'utilizzo di tecniche quali l'ipnosi costituiscano l'elemento che meglio stimola e determina questo processo.

E' importante sottolineare che solo attraverso la disponibilità del soggetto a farsi ipnotizzare, e quindi attraverso l'autoipnosi si può ottenere quello che viene definita trance ipnotica. Essa ha lo scopo di sostenere indefinitamente la suggestione ipnotica prescelta. È una vera e propria trance indotta dal paziente per effetto dei comandi post-ipnotici del terapeuta.

Il terapeuta è quindi una guida che suggerisce la metodologia utile ad affrontare quel dato disagio. In stati come il tabagismo, l'obesità, il dolore, si segue la prassi di istruire il paziente all'autoipnosi e di prescrivergli che la pratichi giornalmente nell'intervallo tra le visite e anche dopo la conclusione della terapia.

Ma come funziona l'ipnosi?

L'utilizzo terapeutico dell'ipnosi, parte da uno stato di coscienza modificata, ottenuto attraverso un rilassamento progressivo. *Il rilassamento permette di attivare una alterazione della dominanza emisferica cerebrale sino alla inversione (ipnosi).*

La teoria della scuola ericksoniana considera che nell'emisfero sinistro dominante sia collocate la parte conscia della mente, mentre in quello destro sarebbe collocata la parte inconscia quella del principio del piacere. *Allora, ottenendo l'inversione, l'emisfero non dominante funzionando utilizzando l'esperienza sensoriale, come le immagini visive, eserciterà un'influenza profonda sulla condotta esistenziale dell'uomo.*

In questa procedura, una volta che il paziente raggiunge lo stato di trance ipnotica, gli vengono date suggestioni terapeutiche per incoraggiare cambiamenti nel comportamento o sollievo dei sintomi. Il principio è che durante lo stato ipnotico la mente conscia presenta meno difese, così che al paziente possono essere dati comandi postipnotici che lo rendono capace di autoipnotizzarsi (autoipnosi) e quindi sollecitare e ritrovare le risorse di cui dispone.

L'ipnosi può quindi essere definita come “possibilità di indurre in un soggetto un particolare stato psicofisico che permette di influire sulle sue condizioni psichiche, somatiche, viscerali” (Granone 1990). E' importante ricordare, però, che con l'ipnosi si ottiene solo quello che il paziente si permette di ottenere senza andare contro alla propria volontà. Per questo è importante non demandare la soluzione dei propri disagi alla metodologia ipnotica, ma è importante che il paziente sfrutti lo strumento ipnosi per facilitare l'esplorazione e la modificazione dei problemi con l'aiuto dello psicologo ipnotista.

Cosa si può ottenere attraverso l'ipnosi?

Molte sono le potenzialità dell'ipnosi documentate scientificamente. Il soggetto in ipnosi può modificare la percezione del mondo esterno. Attraverso l'ipnosi è possibile modificare il vissuto sensoriale; il vissuto dello schema corporeo e in particolare è possibile un controllo dell'analgesia.

Inoltre 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.

Con l'ipnosi 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 (amnesia parziale o totale). È inoltre possibile accentuare la possibilità di ricordare; infatti è possibile che il soggetto ricordi esperienze anche molto remote.

Ipnosi & Co.

In un intervento psicologico, l'ipnosi non è il solo metodo di intervento. Ci sono metodologie diverse tra cui la **Procedura Immaginativa**. In questa metodologia la produzione immaginativa svolge la duplice funzione di: dare al paziente uno strumento di condivisione e di espressione del suo disagio ed inoltre permettere al paziente di recuperare la propria soggettività, ovvero di riprendersi la libertà che la patologia gli ha sottratto.

Per fare questo, è necessario dare spazio al materiale immaginativo, in ogni sua forma privilegiando quello ottenuto in seduta attraverso l'utilizzo della Procedura Immaginativa.

Nel percorso terapeutico è importante aggiungere, che gli aspetti dei vissuti emotivi di entrambi i soggetti (terapeuta-paziente), sono basati su un rapporto basato sulla autenticità, spontaneità ed empatia.

Ogni intervento, che sia di consulenza o di psicoterapia, presuppone una relazione (la Relazione di Valori Funzionali) che non esula nessuno dei partecipanti dal mettersi completamente in gioco.

Così attraverso il terapeuta, che non è solo colui che raccoglie i dati, si estrapolano i significati e i contenuti offerti dall'inconscio e rilevati attraverso l'intensità dei tratti, le coloriture, i sentimenti e gli affetti delle parole del paziente, e anche attraverso il corrispettivo vissuto del terapeuta nei confronti della relazione.

Concludendo, la Procedura Immaginativa permette, in modo rispettoso dei tempi e della maturità del paziente, sia di esplorare ed indagare, sia di riparare e ristrutturare i contenuti psichici inconsci di chi decide di intraprendere un percorso conoscitivo o terapeutico con questa metodologia. *Analisi con la Procedura Immaginativa, non vuole dire per forza intervenire su una psicopatologia in atto, ma vuole più spesso dire, permettersi di utilizzare al massimo le potenzialità, rendendosi capaci di sfruttare completamente le proprie risorse.*

Per ulteriori informazioni

Roberto Ercolani

roberto.ercolani@psicologoweb.net

335 7340767