

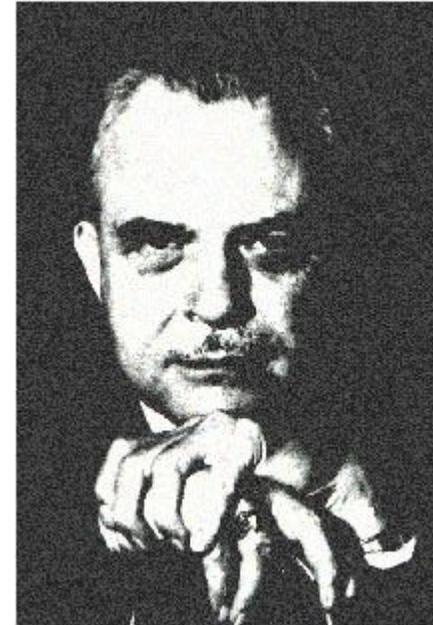
Partendo da lontano

Non è né veglia né sonno. Nessuno sa ancora esattamente come e perchè funzioni. Eppure l'ipnosi, dopo anni di ostilità scientifica è ormai riconosciuta come uno strumento della medicina per curare le nevrosi, controllare il dolore, eliminare i disturbi del comportamento. Lo stato ipnotico ha sempre suscitato sentimenti contrastanti nei confronti di chi ha avuto occasione di assistere alle sue manifestazioni: una grande curiosità e ammirazione oppure ostilità e diffidenza. Molto spesso si sente affermare: "ci credo" o "non ci credo" come se si parlasse di magia o parapsicologia; tutto questo è da addebitare all'immagine falsata che ne è sempre stata data da chi ha strumentalizzato l'ipnosi per sorprendere e per fare spettacolo. In realtà, essa è stata condizionata dalla visione misticistica del periodo pre-illuministico, dal quale si è parzialmente affrancata nel XVIII secolo con le interpretazioni magnetiche di Mesmer.

Dopo alterne vicissitudini e interpretazioni pseudoscientifiche degli studiosi del XIX secolo, finalmente, all'inizio del XX secolo, riesce faticosamente a liberarsi dalla patina di misticismo per debuttare nel mondo della scienza medica e, con Charcot, viene sperimentata nella clinica di Nancy.

Tuttavia, la massima espressione di utilizzazione dell'ipnosi in campo psicoterapeutico sarà raggiunta soltanto intorno

agli inizi della seconda metà del XX secolo ad opera del dottor Milton H. Erickson.



Questo psichiatra-psicologo "alieno", più simile ad un alchimista che ad uno scienziato, sembrava ottenere incredibili risultati terapeutici utilizzando il linguaggio ipnotico in modo assolutamente innovativo rispetto a quanto Freud aveva imparato da Charcot a Nancy.

Freud infatti, dopo essersi entusiasticamente dedicato alla sperimentazione dell'ipnosi nella cura delle nevrosi, successivamente ne aveva abbandonato la pratica, frustrato dai suoi insuccessi.

Egli lamentava, infatti, che non tutti i soggetti erano ipnotizzabili e in altri lo stato ipnotico si determinava in forme così lievi da non risultare sufficientemente efficace.

Un altro inconveniente consisteva nel fatto che alcuni pazienti, dopo qualche tempo, manifestavano gli stessi sintomi in precedenza scomparsi, oppure ne presentavano altri che si sostituivano ai primi. Un inconveniente ulteriore era costituito dallo stato di dipendenza che si determinava nel paziente nei confronti del medico. La conclusione a cui giunse Freud fu quindi che il metodo ipnotico incidesse soltanto sui sintomi, senza intaccare minimamente le cause degli stessi, e che pertanto i sintomi patologici non sarebbero potuti essere eliminati se non si fossero scoperte le cause che li determinavano, così da poter agire su di esse.

Quelli che Freud descrisse come sintomi indesiderabili, che l'ipnosi generava e che rappresentavano degli ostacoli insormontabili alla risoluzione terapeutica, furono invece accettati benevolmente da Erickson che, al contrario, li considerava espressione di energie psichiche attive, potenzialmente benigne, da trattare non come limiti ma come risorse.

L'innovazione del modello ericksoniano è quindi nello stile specifico della comunicazione ipnotica, che non è più unidirezionale, con l'ipnotista che utilizza suggestioni dirette e implicanti una risposta di supina accettazione da parte del paziente. Al contrario quest'ultimo, col suo atteggiamento, la sua mimica, le sue domande e persino con

le sue resistenze, diventa protagonista e, paradossalmente, controllore, in una certa misura, del processo ipnotico.

Lo stato particolare di rilassamento dell'ipnoinduzione che consente al terapeuta di "mettersi in contatto" con l'inconscio del soggetto. La definizione scientifica è la seguente: "L'ipnosi è un vuoto di potere creato a livello del Sistema Nervoso nel soggetto; su tale vuoto di potere si inserisce la volontà dell'operatore per conseguire gli effetti terapeutici richiesti".

Con l'ipnosi medica e psicologica si possono curare oltre 500 fra disturbi psico nervosi e malattie psicosomatiche non che di preparare la gestante per un parto con dolorosità convenientemente ridotta. Serve inoltre per raggiungere l'anestesia, l'analgesia, il miglioramento dell'apprendimento e del rendimento scolastico e rispettivamente delle prestazioni sportive ed atletiche. Essa serve anche per regolare le nascite ovvero per creare l'infertilità psicosomatica per un tempo determinato od indeterminato. Il soggetto prima di sottoporsi al trattamento viene informato, con sufficienti dettagli, su come si svolge una seduta ipno terapeutica affinché non abbia sorprese o disagi nemmeno minimi e la seduta si svolga in perfetta collaborazione.

I trattamenti nel 60% dei casi si concludono in 15-20 sedute, il 25% dei soggetti ricavano benefici in meno di 15 sedute e per l'altro 15% ce ne vogliono più di 20. Vi sono dei casi in cui i trattamenti si concludono in 6-8 sedute.

Comunque i benefici del trattamento ipno terapeutico (quando viene condotto da persone esperte e preparate) si notano fin dalle primissime sedute. In particolare per il parto in ipnosi o per la regolazione naturale delle nascite a mezzo ipnosi, sono sufficienti 6-8 sedute, purché la donna sia un soggetto molto ipno recettivo e questo si viene a sapere fin dalle prime sedute.

Con l'ipnosi inoltre si effettua la "regressione di età" fino alla vita intra uterina, più precisamente fino a pochi giorni dopo il concepimento e ciò per l'individuazione di traumi subiti dal soggetto in epoche della sua vita di cui normalmente non conserva traccia nella memoria cosciente. In certi casi la regressione può essere condotta fino a tempi antecedenti al concepimento, riscoprendo informazioni ed esperienze legate alla pluralità delle vite (possibili reincarnazioni).

L'ipnosi infine può aiutare ad armonizzare la coppia sia sul piano del carattere che talora sul piano intimo-sessuale. Serve anche per predisporre la donna che desidera essere fecondata, a ricevere il seme del partner con desiderio, con affetto, con slancio spirituale e poetico in modo da consentire la "coniugazione" con l'ovulo nel modo più perfetto possibile. A concepimento avvenuto l'ipno terapeuta effettua l'eugenetica, vale a dire "sollecita" la collaborazione dell'inconscio per la migliore sopravvivenza sul piano fisico, nervoso e psichico del nuovo essere. L'ipno terapia può servire anche per migliorare il rapporto fra genitori e figli.

Questa tecnica se effettuata con l'ausilio di terzi, occorre che questi siano professionalmente preparati, seri e degni di considerazione; è comunque utile sottoporsi all'ipnosi con la registrazione della seduta con una video camera, questo per conoscere tutte le parole utilizzate durante la seduta.

Mediante l'ipnosi si possono indurre comportamenti di tutti i tipi, ecco perché è indispensabile fare attenzione con chi si lavora nella seduta. E' possibile anche auto ipnotizzarsi; gli stati medianici o di trans medianica sono una auto ipnosi; si inibisce una parte della propria mente con una parte del cervello e si eccitano altri centri nervosi; alle volte con questa tecnica, si aiuta il paziente a rimuovere certi blocchi mentali, che sono all'origine di certe patologie. Attraverso l'ipnosi ed altre tecniche di rilassamento non ipnotiche si è potuto constatare che quasi tutti i soggetti sottoposti hanno narrato esperienze di altre vite, parlando nella lingua del luogo dove essi erano vissuti e descrivendo esattamente avvenimenti e luoghi successivamente riscontrati per veri.

Su 100 soggetti, il 98 % di essi ha rivissuto esperienze di "vite precedenti"; tema interessante da ridiscutere. L'ipnosi ha insita una certa "violenza" sul soggetto anche se è accettata; non più del 5 % è refrattario a questa tecnica; il 10 % arriva solo al primo stadio, ipnoide, il 60 % arriva al secondo e terzo stadio, trance media e leggera; il 25 % alla trance profonda.

Non siamo ancora in grado di dare una definizione assiomatica dell'ipnosi e spiegare come funziona. Alcuni le

attribuiscono la capacità di guarire ogni male, dalla forfora alle unghie incarnite, altri ancora credono che sia in grado di far agire le persone come galline, annullandone ogni volontà e dignità.

C'è chi ritiene addirittura che lo stato ipnotico sia qualcosa di inesistente e nessuno può dimostrare che abbia torto, salvo constatare, tuttavia, che funziona a meraviglia! D'altronde nessuno è in grado di provare l'esistenza dell' Es e del Super-Io in quanto mai rivelati dai raggi X o dalle autopsie.

Eppure i pazienti rispondono al concetto di Es e Super-Io come se esistessero e i benefici che si ottengono da questo costruito virtuale ne sono la migliore testimonianza.

Erickson definisce l'ipnosi "uno stato alterato di consapevolezza, in cui si fanno entrare i pazienti in comunicazione con certi modi di intendere e idee, e poi si lascia che ne facciano uso in conformità al loro repertorio personale, unico di apprendimenti corporei e apprendimenti fisiologici".

La definizione può apparire vaga, ma come si può essere precisi su un fenomeno sfuggente come un fuoco fatuo?

Tra i pregiudizi più diffusi nella categoria dei pazienti, si evidenziano in particolar modo le seguenti preoccupazioni:

- paura di essere privati della volontà;

- paura di non avere consapevolezza di quello che potrebbe accadere durante la trance;

- paura di non essere in grado di reagire di fronte a situazioni di pericolo (incendi, morte improvvisa dell'ipnotista, ecc.)

- paura, per i pazienti psicotici, di una disgregazione dell'io;

- paura, per gli omosessuali latenti, di piombare nel panico omosessuale;

- paura, per le pazienti isteriche, di essere sedotte;

- paura, per i pazienti dipendenti, di diventare ancora più dipendenti.

Alcune delle preoccupazioni sopra elencate potrebbero annoverarsi, a miglior titolo, nella colorita schiera delle leggende metropolitane: un pò come avere paura dei lupi mannari o dei vampiri! In realtà, si potrebbero verificare alcuni effetti indesiderati con l'ipnosi esattamente come si possono verificare con le terapie convenzionali.

A quanto risulta a chi scrive, in trent'anni di uso personale dell'ipnosi, non è mai successo che un paziente sia uscito da una seduta di ipnoterapia lamentando il disagio di chi abbia subito una forma di sopraffazione mentale.

I pregiudizi più radicati nella categoria degli psicoterapeuti, in particolare quelli che hanno scarsa dimestichezza con l'ipnosi, riguardano invece la convinzione che con l'ipnosi si possa ottenere soltanto una temporanea rimozione del sintomo senza intaccarne le cause.

Probabilmente questo teorema è il risultato di una suggestione dovuta all'ascendente di Freud e all'opinione che questi si era fatto dell'ipnosi, utilizzata in modo da eliminare i sintomi con la suggestione, senza tuttavia ottenerne risultati stabili.

E' il caso di ricordare che oggi disponiamo di tecniche assai migliori di quelle a cui faceva ricorso Freud: chi si è minimamente documentato sui modelli ipnoterapeutici ericksoniani sa bene che il sintomo viene considerato prevalentemente sotto l'aspetto di comunicazione analogica di un disagio che coinvolge tutto il comportamento. Di conseguenza il focus di azione terapeutica si esprime sulla rimozione delle rigidità e sulla ristrutturazione di tutti gli elementi che determinano il sintomo.

L'unica controindicazione che debba preoccupare pazienti e psicoterapeuti sull'utilizzo dell'ipnosi, è quella dell'uso improprio che se ne può fare avendone solo delle cognizioni superficiali.

Come tutti gli strumenti particolarmente sofisticati l'ipnosi richiede un adeguato training formativo che consenta all'operatore di conoscerne a fondo le dinamiche e di avere sempre sotto controllo il setting terapeutico.

Rispetto alle altre tecniche di psicoterapia l'ipnosi, pur consentendo la dotazione di una marcia in più alla terapia per la rapidità e la stabilità con cui si verifica la trasformazione del sintomo, ha tuttavia una importante limitazione: a parere dello scrivente essa non può essere usata come una tecnica sic et simpliciter.

L'approccio dell'ipnoterapeuta deve prescindere da ogni forma di intervento programmato, dovendosi adeguare al comportamento manifestato, di volta in volta, dal paziente. Per ottenere buoni risultati occorre avere una buona dose di creatività, immaginazione e flessibilità: in una parola bisogna essere un pò artisti!