

# IPNOSI E AUTO-IPNOSI

*di Adriano Bilardi (Gennaio 2014)*

L'American Psychological Association Division of Psychological Hypnosis definisce l'ipnosi "*una procedura durante la quale un professionista della salute suggerisce a un cliente, paziente o soggetto, di sperimentare cambiamenti nelle sensazioni, nelle percezioni, nelle emozioni, nei pensieri o nei comportamenti*".

La condizione affinché ciò avvenga è ottenuta mediante una procedura cosiddetta di "induzione". Sebbene ci siano molte, differenti procedure d'induzione dell'ipnosi, esse si sostanziano in una sequenza di azioni dell'ipnotista, volte a favorire la focalizzazione dell'attenzione del soggetto su pochi stimoli esterni o, preferibilmente, interni, e l'assorbimento nei compiti suggeriti dall'ipnotista. In questo modo, il soggetto entra in un particolare stato mentale in cui la coscienza si distacca emotivamente dall'esperienza percettiva in corso e, spesso, perde l'orientamento temporale psicologico di passato, presente e futuro, entrando come in una sorta di sospensione in un eterno presente, scervo da quel coinvolgimento emozionale che deriva dal preoccuparsi o eccitarsi del futuro, o dal rammaricarsi o rallegrarsi del passato, o semplicemente dall'essere all'erta. Questo può essere ottenuto anche mediante un sovraccarico sensoriale, percettivo, cognitivo o emotivo del soggetto, o mediante la creazione di un momentaneo stato di confusione.

L'ipnotista, solitamente, include fra le sue azioni, verbali e non verbali, anche suggestioni di rilassamento, calma e benessere, che, peraltro, sono condizioni psico-fisiche che conseguono naturalmente, nel cervello e nel corpo, quando l'attenzione è focalizzata e il soggetto è assorto in qualche compito. Egli, poi, invita il soggetto a immaginare o a pensare a esperienze piacevoli. Al termine, quasi sempre, l'esperienza è descritta dal soggetto come molto piacevole.

Alcune persone sono molto responsive all'ipnosi ed entrano rapidamente e pienamente nello stato di coscienza tipico della trance ipnotica, con evidenti modificazioni del loro aspetto, del tono muscolare, della fluidità del linguaggio e dei movimenti, della respirazione, del battito cardiaco, del colorito, eccetera. Altre, invece, possono avere difficoltà, o abbisognare di maggior tempo, e possono apparentemente rimanere in una condizione molto simile al loro normale stato di veglia.

Tuttavia, l'efficacia dell'ipnosi rispetto agli scopi (terapeutici, salutistici o comportamentali), non è correlata alla facilità di entrare in trance o alla intensità della stessa, ma al grado di responsività alle suggestioni.

La capacità di una persona di sperimentare le suggestioni ipnotiche può essere inibita da timori e preoccupazioni che scaturiscono da concezioni erronee comunemente diffuse. Contrariamente a quanto si può vedere nei film o in televisione, le persone ipnotizzate non perdono il controllo del loro comportamento e rimangono coscienti di cosa sta succedendo, anche se possono essere alquanto disinteressate a tutto ciò che non ha direttamente a che fare con ciò su cui sono focalizzate e in cui sono assorbite. Inoltre, generalmente, ricordano ciò che è avvenuto durante il processo ipnotico, salvo nei casi di "ipnosi sonnambolica", dove un grado piuttosto elevato di amnesia è molto frequente, o salvo che un'amnesia parziale e selettiva non sia suggerita espressamente dall'ipnotista.

L'ipnosi facilita nelle persone una risposta psicofisiologica e comportamentale alle suggestioni, ma non va confusa con queste. Essa comporta l'affievolirsi dell'orientamento nei confronti della realtà sensorialmente esperita e lo stabilirsi di un nuovo orientamento nei confronti di una realtà concettuale, astratta e

immaginativa, conseguente, congruente e compatibile alle suggestioni verbali e non verbali dell'ipnotista, e conforme alle implicazioni e ai presupposti logici, semantici e inferenziali, nonché alle "euristiche" esplicative della situazione narrativa rappresentata.

La maggior parte delle persone può essere ipnotizzata, con metodi espliciti oppure impliciti, ritualizzati oppure "conversazionali".

Generalmente, l'ipnotizzatore non può convincere una persona ipnotizzata a rivelare un segreto che non intende rivelare, o a compiere atti che non desidera compiere perché non li ritiene leciti o confacenti alla situazione che si sta rappresentando.

Solitamente, è l'ipnotista che fa terminare lo stato di trance, invitando il soggetto a riorientarsi verso il mondo esterno e a riconnettersi all'esperienza sensoriale esterna, ma il soggetto può terminare la trance ipnotica in qualsiasi momento lo voglia, e, di fatto, lo fa istantaneamente e spontaneamente quando le circostanze del mondo esterno lo richiedono. Altrimenti, non è motivato a prendere iniziative che non siano suggerite, sia pure per implicazione, dall'ipnotista.

L'effetto comunemente riferito dell'ipnosi, durante e dopo la seduta, consiste in uno stato di lucidità mentale, rilassatezza, buonumore, entusiasmo: insomma, una condizione di benessere.

I correlati neuroendocrinoimmunologici più importanti e comuni dello stato di trance ipnotica sono: una riduzione degli ormoni dello stress (cortisolo e adrenalina), un aumento di endorfina (la molecola euforizzante) e un potenziamento delle difese immunitarie.

Storicamente, il fenomeno è preso in considerazione con spirito scientifico soltanto nel diciottesimo secolo, da Anton Mesmer (1734-1815), un medico viennese, poi trasferitosi a Parigi. Influenzato dalle scoperte scientifiche dell'epoca nel campo della fisica e dell'astronomia, Mesmer battezzò il fenomeno col nome di "magnetismo animale", ritenendo che un qualche tipo di flusso energetico ignoto si trasferisse dall'ipnotista all'ipnotizzato. Il Re Luigi XVI nominò una Commissione di scienziati emeriti, col compito di valutare l'effettiva efficacia dei trattamenti apparentemente miracolosi di Mesmer. La Commissione riferì che Mesmer si sbagliava e che nessun fluido magnetico si trasferiva da lui ai suoi pazienti. Costoro, tuttavia, effettivamente beneficiavano dei trattamenti, ma solo perché veniva attivata la loro immaginazione. La Commissione raccomandava ai medici di indagare meglio gli effetti benefici dell'immaginazione nel dare sollievo ai sintomi, ma, nell'immediato, e per circa due secoli, la classe medica si disinteressò della cosa.

Verso la fine dell'ottocento, alcuni importanti neurologi e clinici francesi, fra i quali Jean-Martin Charcot e Pierre Janet, a Parigi, e Hyppolyte Bernheim e Ambroise-Auguste Liébault, a Nancy, ripresero interesse all'ipnosi, riaccreditandola negli ambienti medici e accademici. Verso la fine dell'ottocento e l'inizio del novecento, Sigmund Freud, dopo un iniziale interesse per l'ipnosi, la abbandonò per il suo nuovo metodo terapeutico e filosofico, che chiamò "psicoanalisi". Il successo accademico e letterario, più che terapeutico, di Freud e della psicoanalisi decretò la caduta dell'ipnosi nell'oblio, dal quale essa uscì soltanto diversi anni dopo, soprattutto grazie a due eminenti medici americani: Clark Hull e il suo allievo Milton Erickson. In particolar modo a quest'ultimo si deve l'evoluzione della comprensione dell'ipnosi verso l'odierna concezione di stato naturale della mente, che il soggetto può imparare a riconoscere e riprodurre, inizialmente con l'aiuto dell'ipnotista e, poi, anche autonomamente, per utilizzarlo a fini terapeutici e di attivazione del proprio potenziale psico-fisico.

Oggi, ben conosciuta sotto molti aspetti neurofisiologici e utilizzata nella pratica clinica, l'ipnosi sfugge ancora ad una esauriente ed univoca spiegazione teorica e funzionale. Tre teorie si confrontano al momento, senza che nessuna riesca a prevalere: la teoria della dissociazione, la teoria socio-cognitiva e la teoria neurofisiologica. Ciascuna teoria si focalizza su aspetti diversi del multiforme e complesso fenomeno e aiuta a una maggior comprensione, ancorché ancora parziale, dello stesso.

La soddisfazione dei soggetti che, per i più svariati motivi, si sottopongono ad ipnosi è elevatissima. Solo il 3% circa non riporta alcun beneficio, mentre il 97% riporta benefici generici, quali: un miglioramento dell'umore, un aumento dell'energia, una maggiore auto-consapevolezza, una riduzione della pressione sanguigna. Altrettanto importanti sono i benefici specifici, riferiti ai diversi ambiti d'intervento con l'ipnosi. Nel caso di trattamento del dolore cronico, ad esempio, oltre ai benefici generici, si ha: una notevole riduzione del dolore, un aumento di un senso di controllo sul dolore, la sensazione di avere un nuovo strumento per affrontare e gestire il dolore. In breve, con l'ipnosi e l'auto-ipnosi si conseguono tutta una serie di risultati positivi, sia generici che specifici, e questo fa sì che le persone siano in genere molto soddisfatte quando vi ricorrono. Quanto all'estensione del campo d'intervento, si può affermare che ogni patologia e ogni sintomatologia, può beneficiare dell'ipnosi, compresi, naturalmente, i disturbi del comportamento, le dipendenze, i disordini da stress, i disturbi dell'umore, i disturbi d'ansia, eccetera. Ciò non ci deve meravigliare, se consideriamo l'unicità psico-fisica della persona e l'interazione fra l'attività neurologica e quella di tutti gli altri organi e sistemi funzionali dell'organismo.

Altrettanto importante è il ruolo che l'ipnosi può svolgere nel miglioramento delle performance umane, in qualunque campo. Gli sportivi in generale e gli agonisti possono utilmente utilizzare l'ipnosi per ridurre l'inevitabile scarto fra la propria massima prestazione potenziale e la propria migliore prestazione effettiva.

Ora, in conclusione, vorrei proporre al lettore un breve esercizio di rilassamento, prodromico all'auto-ipnosi.

*Mettiti comodo, in una posizione in cui ti senti completamente a tuo agio per iniziare questa esperienza di profondo rilassamento, che potrai far durare per il tempo che desideri e che ti prefiggi. E nota com'è facile aumentare il tuo comfort, adesso. Fai un bel respiro profondo e trattienilo per un momento. Ora, lascialo andare lentamente, e nota quanto è piacevole la sensazione che stai provando. Abbandonati totalmente a quella sensazione di comfort e di rilassamento, e lasciala amplificarsi sempre di più, mentre ti senti scivolare sempre più completamente in uno stato di profondo benessere interiore. E ti senti calmo, tranquillo, sicuro, sereno, disteso e rilassato. Prenditi tutto il tempo che ti serve per lasciare accadere tutto ciò. E, quando ti senti rilassato completamente, prenditi un momento per rilassarti ancora di più, sprofondando piacevolmente nel tuo benessere interiore. E ora, se vuoi, goditi questo stato meraviglioso per tutto il tempo che desideri. E quando sei pronto per concludere questa piacevole esperienza, lascia semplicemente che i tuoi occhi ti riportino dolcemente in contatto con il mondo fuori di te, con una piacevole sensazione di freschezza ed energia, pronto a dedicarti con entusiasmo a ciò che deciderai di fare.*