



UNIVERSITE EUROPEENNE JEAN MONNET

A.i.s.b.l

Siège légal c/o

Fondation Universitaire - Universitaire Stichting

1000 Bruxelles -11 Rue D'Egmont

Moniteur identification n. 21690/98

Reconnaissance juridique Arrêté Royal n. 3/13.754 / S du 14/06/95

Ministère de La Justice -Bruxelles - Moniteur 26/8/95

Corso di Diploma

in

Counsellor professionale

Ad indirizzo Ipnologico costruttivista

(Operatore professionale nelle relazioni di aiuto psicologico)

LA MENTE CHE CREA: L'IPNOSI PROGRESSIVA

Relatore: dott. MARCO CHISOTTI

Candidato:ENRICO SABA

Anno Accademico 2005/2006

PREMESSA

L'ipnosi da moltissimo tempo ha suscitato sempre un grande interesse, dai tempi in cui era considerata "magica", fino ai tempi nostri dove si mostra quale strumento preziosissimo nella terapia.

È in questo ambito si è portata appresso tutti quei principi della terapia tradizionale tanto che è stata considerata come mezzo di eccellenza per rivivere il proprio passato e guarire quei traumi causa di disagi e problemi.

In questo ultimo periodo sta prendendo piede una nuova visione dell'ipnosi, orientata non più al passato ma al futuro, che permette, attraverso l'amplificazione delle proprie risorse personali, la creazione di ciò che sarà la propria vita senza i problemi del presente.

Lo studio che si propone questa tesi è quello di mettere in evidenza le differenze tra un tipo di ipnosi che mette in risalto la capacità regressiva della mente, ed un'altra che sfrutta la capacità che ha la mente di costruire.

Partendo da diversi presupposti rispetto a quelli dell'ipnosi regressiva, si è esaminata a fondo la visione dell'ipnosi progressiva e costruito un processo sperimentato su alcuni volontari, ottenendo risultati molto incoraggianti.

ABSTRACT

Hypnosis since ever spread out great interest, since the time in which was considered magical until our times where is considered an instrument of value for therapy. In this sphere took all of the traditional therapy principles and has been considered an excellent way to relive our own past and ables to heal traumas caused by discomforts and problems.

In these last years Hypnosis developed a new vision, opting toward past anymore but oriented into future through the extension of personal resources, the creation of what our new life will be without current problems.

This study points out differences between two types of hypnosis, one that highlights the regressive capacity of the mind, and another that take advantage of the capacity which enables the mind to progress.

This thesis is based on a particular assumption different from regressive hypnosis, and it appears that through several tests on many individuals we obtained a lot of good results by using this progressive hypnosis.

CAPITOLO 1°

CHE COS'E' L'IPNOSI

Verso la metà dell'ottocento il chirurgo oculista J. Braid, coniò il termine, ipnosi, per indicare << uno stato particolare del sistema nervoso, determinato da manovre artificiali >>. Tale termine andava ad indicare uno stato di coscienza diverso dallo stato di coscienza normale: "ipnòs" in greco significa "sonno"; tuttavia lo stato ipnotico non corrisponde al sonno, ma ad uno stato alternativo di coscienza, dove emergono comportamenti inconsci, normalmente soppressi dall'attività cosciente razionale.

Considerata per secoli una manifestazione misteriosa, se non addirittura magica o paranormale, l'ipnosi negli ultimi anni è diventata uno strumento preziosissimo non solo sul piano propriamente terapeutico, ma anche sul piano delle tecniche di comunicazione, individuali e di massa.

1.1 IPNOSI TRA PASSATO, PRESENTE E FUTURO

Parlando di ipnosi si possono individuare quattro momenti storici, quattro fasi che hanno portato con se evoluzioni e cambiamenti.

Magico religiosa: Anche se comunemente la storia dell'ipnosi inizia dal XVIII secolo, con F. A. Mesmer, le sue vere origini sono ben più remote: l'analisi dei reperti archeologici e l'osservazione dei popoli primitivi contemporanei ci mostrano infatti come già nella preistoria venissero prodotti fenomeni sostanzialmente simili a quelli oggi ritenuti tipici dell'ipnosi. A questa fase si può dare una connotazione mistica, riguardante eventi e cerimonie religiose del passato, contenenti, se pur in forma fantastica o mitologica, situazioni o fenomeni che oggi riferiamo alle dimensioni di ipnotismo.

I sacerdoti e gli stregoni di molti popoli primitivi praticavano vere e proprie forme - pur se rudimentali - di ipnoterapia: attraverso particolari musiche e

danze veniva indotto una sorta di « sonno magico », durante il quale apparivano improvvise visioni, il dolore poteva essere placato e gli effetti spiacevoli dimenticati. In questa fase si curavano solitamente i credenti malati attraverso un rituale religioso esorcistico che andava ad intaccare il sistema di convinzioni personali.

L'associazione dell'ipnosi con la magia, col soprannaturale durò a lungo, ostacolando seriamente lo studio scientifico di tali fenomeni; di tale legame ancor oggi, almeno nella concezione popolare, ne sono rimaste visibili alcune tracce.

Magnetica fluida: E' nel XVIII secolo, con F.A. Mesmer, che compare e si afferma una nuova chiave interpretativa dei fenomeni presenti nell'ipnosi. Secondo Mesmer la causa dei fenomeni ipnotici è riconducibile all'esistenza di un fluido magnetico animale che è in grado di guarire scacciando l'aberrazione dell'armonia dell'organismo rappresentata dalla situazione di malattia. Egli dimostrò, che quasi ogni cosa poteva condurre il flusso magnetico: tale fluido - egli sostenne - è simile a quello elettrico, potendo essere accumulato ed agire a distanza, ed è attratto o respinto dai corpi animali, in cui esso può penetrare.

Questa nuova concezione trovava la sua applicazione in una particolare prassi terapeutica. Mesmer si avvicinava al malato e guardandolo intensamente negli occhi si metteva in sintonia con lui; passava quindi ripetutamente, sulle parti malate, la sua mano o la bacchetta d'oro che impugnava.

Le pratiche mesmeriane, comunque, andarono sempre più diffondendosi, ciò nonostante l'atteggiamento scettico e sprezzante delle società mediche e scientifiche d'Europa. Nel 1784 il Re di Francia decise perciò di nominare una commissione per indagare «sulla possibile esistenza ed utilità» del magnetismo animale. I commissari dimostrarono con ingegnosi esperimenti che « l'immaginazione, indipendentemente dal magnetismo, produce delle convulsioni », e che « il magnetismo, senza l'immaginazione, non produce nulla ». Essi conclusero perciò negando l'esistenza del magnetismo e

proponendo una spiegazione alternativa degli effetti ad esso attribuiti, basata sul contatto, l'immaginazione e l'imitazione.

I risultati dell'inchiesta vennero subito pubblicati, diffusi in Francia e all'estero, e diedero un colpo fatale al mesmerismo, che pure aveva riscosso ampi e talora prestigiosi consensi. Eppure, nonostante il crollo della teoria «fluidica», si era compiuto, grazie a Mesmer, un passo decisivo: la scienza ufficiale era stata finalmente indotta ad esplorare un campo di fenomeni che fino allora era stato quasi completamente trascurato.

È sempre di tale periodo la corrente del sonnambulismo, portata avanti secondo il principio che lo stato di sonnolenza ottenuto con lo stato ipnotico, porta il soggetto, pur se in apparenza addormentato, ad eseguire fedelmente i suggerimenti dell'operatore, a condizione che non siano contrari ai suoi principi profondi.

Un allievo di Mesmer, l'abate Faria (1775-1819), contribuì ad estendere ulteriormente il campo dei fenomeni ipnotici conosciuti asserendo che le condizioni essenziali nello sviluppo dell'ipnosi fossero la “densità sanguigna” e i poteri di concentrazione del soggetto. Secondo il suo messaggio, l'essenza dei cosiddetti fenomeni ipnotici è rinvenibile nei processi interni al soggetto. Si apre quindi con l'abate Faria la fase psicologica.

Psicologica: L'iniziatore, in Inghilterra, dello studio scientifico sul magnetismo animale fu però J. Braid (1795-1860), un chirurgo oculista di Manchester. Egli introdusse il termine « ipnotismo » (dal greco *hypnos* = sonno) che usò per indicare lo stato di sonno lucido, o di « sonno nervoso », come egli preferiva chiamare.

Braid, sottolineò l'importanza dei fattori psicologici ed il ruolo determinante della suggestione per il prodursi dei fenomeni ipnotici.

Egli considerava la concentrazione dell'attenzione su un unico oggetto o idea - « monoideismo » - la causa determinante dello stato ipnotico; ma l'analisi dei fenomeni prodotti in tale stato lo portò a dare sempre maggior rilievo all'immaginazione, alle aspettative e credenze, fattori che riteneva venissero molto esaltati rispetto al normale stato di veglia.

Con la scuola di Nancy, attraverso gli apporti di A. Liébeault (**1823-1904**) e H. Bernheim (**1837-1919**) si assiste ad un deciso distacco da molti pensanti strascichi mesmeriani.

L'ipnosi è, per questi autori, un fenomeno psicologico che consiste in uno stato di attivata e accresciuta suggestionabilità. La suggestione, considerata importante già da Braid, viene reputata da Bernheim la causa e la spiegazione dei fenomeni ipnotici.

« La suggestione è l'atto per cui un'idea è introdotta nel cervello e accettata da questo... per cui ogni idea suggerita e accettata tende a farsi atto, cioè sensazione, immagine, movimento »; in quanto « ogni cellula cerebrale, eccitata da un'idea, aziona le fibre nervose che devono realizzare questa idea ».

Le tesi di Bernheim incontrarono l'opposizione di un prestigioso neurologo, J.-M. Charcot (**1825-1893**), il quale proprio in quegli anni era giunto ad una concezione dell'ipnosi completamente diversa.

L'ipnosi era da lui considerata come una condizione fisiologica alterata dal sistema nervoso, provocabile con modalità meccaniche, fisiche, solo negli isterici e in persone a predisposizione nevrotica. Ma Bernheim, sulla base di una ricca, estesa documentazione, dimostrò sperimentalmente la falsità delle tesi di Charcot.

Dobbiamo ricordare in questa fase anche S. Freud (**1856-1939**), che aveva appreso la tecnica ipnotica sia a Parigi che a Nancy e la utilizzò agli inizi della sua attività di medico delle malattie nervose.

Egli impiegò dapprima il metodo della "rimozione diretta", consistente in energiche suggestioni che negavano l'esistenza del sintomo, o addirittura ne proibivano la comparsa. Per poi sostituirlo con quello catartico, consistente nell'esplorazione in ipnosi delle esperienze dimenticate la cui forzata rimozione aveva portato alla formazione del sintomo. Tale metodo, però, veniva ben presto abbandonato per via della scoperta di possibili implicazioni sessuali nel rapporto ipnotista - paziente e lo scarso numero dei pazienti ipnotizzabili, lo indussero a rinunciare all'ipnosi.

Fra gli studiosi che seguirono l'impostazione psicologica ricordiamo l'apporto di E. Couè (1857 – 1926) e P. Janet (1859 – 1947).

Il primo sottolineava il ruolo fondamentale della suggestione, che agisce sull'immaginazione, e influisce sulle funzioni del nostro corpo. Se l'immaginazione si trova in contrapposizione alla volontà tenderà a prevalere sempre.

Il secondo, prendendo spunto dal fenomeno della amnesia post ipnotica, ritenne che l'ipnosi consistesse nella strutturazione di una coscienza secondaria dissociata che temporaneamente sostituiva la coscienza normale in stato di veglia.

Fisiologica: Con la teoria sui riflessi condizionati di I. P. Pavlov **(1849-1936)** si delinea la quarta fase di interpretazione dell'ipnosi, che chiamiamo fisiologica. Secondo tale visuale l'ipnosi è un chiaro esempio di riflesso condizionato. Nell'ipnosi si verifica una parziale inibizione corticale mentre la presenza di zone non inibite permette lo svolgimento di numerosi fenomeni producibili durante l'ipnosi: essi vengono attivati come riflessi condizionati attraverso lo stimolo della parola. La suggestione è un riflesso condizionato, anzi « il riflesso condizionato più semplice, più tipico dell'uomo ».

L'ipnosi Ericksoniana può essere vista forse come l'ultima "generazione" dell'ipnosi e considerata uno dei suoi sviluppi più recenti. Milton H. Erickson, psichiatra e psicologo, otteneva incredibili risultati terapeutici utilizzando il linguaggio ipnotico in modo assolutamente innovativo. L'innovazione del modello Ericksoniano è quindi nello stile specifico della comunicazione ipnotica, non 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. Il vero atto rivoluzionario è stato proprio il considerare l'inconscio delle persone come una parte creativa al servizio delle persone stesse, una risorsa per ciò che fino ad allora era stato considerato un limite per la persona. Con Erickson inizia un approccio di tipo naturalistico, in quanto

l'ipnosi possiamo viverla ogni volta che lo vogliamo, ed in ogni situazione, anche senza rendercene conto direttamente, infatti, ogni 90 minuti circa (ritmi ultradiani), abbiamo tutti quanti un momento di trance naturale, un meccanismo naturale durante il quale nostro organismo recupera energia fisica e psicologica. Secondo tale visione "L'ipnosi non esiste, tutto è ipnosi".

1.2 CHE COS'È E COME SI MANIFESTA L'IPNOSI

Granone nel suo "Trattato di ipnosi" definisce l'ipnosi come << un modo di essere dell'organismo per l'azione di determinati stimoli dissociativi che lo fanno regredire a livelli di comportamenti parafisiologici >>. È un modo di essere dell'organismo, ossia una condizione fisiologica dell'essere umano e come tale può essere anche autoindotta mediante spontanei monodeismi suggestivi e altre tecniche.

Secondo Granone tutte le tecniche induttive avrebbero un comune denominatore, cioè quello di esaltare la suggestionabilità individuale, attutendo il controllo e i poteri di critica del paziente, in modo che egli possa accettare tutte le idee enunciate dall'operatore.

Questo corrisponderebbe con l'esaltare le funzioni dell'emisfero cerebrale destro, immaginativo, creativo, artistico, con la sorveglianza quiescente del sinistro, emisfero della logica della critica, del linguaggio articolato.

I diversi metodi avrebbero inoltre in comune il fatto di provocare tutti il fenomeno del monodeismo suggestivo, per cui l'attenzione del soggetto si concentra su una sola rappresentazione mentale, la quale imponendosi nella coscienza, si attua secondo il suo contenuto in movimento, in sensazione, in immagine. Questo tipo di stato si sviluppa per lo più da solo, spontaneamente (ad esempio quando si legge un libro molto interessante). In tali momenti siamo così concentrati su qualcosa, quell'unica cosa, che tutti gli altri stimoli diventano irrilevanti, e noi li ignoriamo. L'ipnosi è quindi uno stato di coscienza assolutamente «naturale», anche se «particolare»; anzi, addirittura, uno stato psicofisico tale da rendere l'organismo capace di accedere alla totalità delle sue risorse, sia somatiche che mentali.

Gulotta (1980) mette in evidenza l'aspetto relazionale dell'ipnosi, mettendo in analogia l'ipnosi con l'innamoramento a seguito di un corteggiamento, o della simpatia che sorge, a seguito della condotta di qualcuno che fa di tutto per essere simpatico ad un altro.

Chi vuol fare innamorare qualcuno tende a instaurare nell'altro motivazioni, aspettative, atteggiamenti e sentimenti a lui favorevoli. A questo scopo istituisce una strategia comportamentale e comunicazionale più o meno elaborata. Se la sua iniziativa ha successo, l'altro sarà coinvolto in questo rapporto al punto che i comportamenti del primo avranno per lui una forte risonanza emotiva.

Al pari di tutti gli altri stati di coscienza, l'ipnosi rappresenta, uno specifico strumento biologicamente adattativo, estremamente efficace per rimanere in qualunque circostanza perfettamente padroni delle proprie risposte emozionali. Benché sia nata dall'equivoco che lo stato ipnotico sia una specie di sonno artificiale, esso è solo una delle possibili manifestazioni dell'ipnosi.

In realtà il soggetto, sebbene sia fisicamente più rilassato e, normalmente con gli occhi chiusi, durante la trance ipnotica è molto più vigile che nello stato di veglia: la sua attenzione è però concentrata sul rapporto con l'ipnotizzatore.

L'ipnosi sembra utilizzare, inoltre, un processo di funzionamento della nostra psiche assolutamente naturale e, anche se in genere deve essere innescata da un'altra persona, essa è essenzialmente «autogena», si genera cioè da sé: potremmo anzi addirittura affermare che tutta l'ipnosi in fondo non è che una continua «Autoipnosi», caratterizzata da una marcata incidenza degli aspetti comunicativo - relazionali e da una accresciuta suggestionabilità nel soggetto cosiddetto «passivo» del rapporto ipnotico: il tutto dovuto all'inesco, partendo dallo stato di veglia, di modalità di pensiero «oniro-simili» e di modalità d'azione di «tipo emozionale».

L'ipnosi terapeutica potrebbe rientrare dunque nel campo dei metodi di guarigione naturale: che fanno cioè leva su risorse proprie dell'organismo anziché su interventi esterni; e che, partendo dalla mente, riescono a controllare il corpo: riequilibrando così l'unità psicosomatica dell'individuo.

Un modello neuropsicologico che utilizza la differenza tra i due emisferi cerebrali è implicito per esempio negli studi di M. Erickson; e, anche se egli

elaborò le sue idee molto prima che venissero sviluppate le ricerche sulla lateralizzazione emisferica, Erickson tendeva a facilitare la trance tramite il depotenziamento della funzione emisferica sinistra.

Questo corrisponderebbe con l'esaltare le funzioni dell'emisfero cerebrale destro, immaginativo, creativo e artistico.

Analizzando inoltre la fenomenologia tipica dell'ipnosi, non si può non rimanere colpiti dal fatto che, sia a livello fisiologico che a livello di atteggiamento mentale e, in definitiva, comportamentale, la persona ipnotizzata sperimenta, sotto le suggestioni dell'operatore modificazioni somatiche che volontariamente, al normale livello cosciente, non sarebbe capace di procurarsi.

Ma queste stesse modificazioni, per esempio variazioni del ritmo cardiaco, dei valori della pressione, della temperatura, dell'attività elettrica cerebrale, o della conducibilità elettrica della pelle ecc. sono il normale correlato fisiologico di specifici stati emozionali: è ipotizzabile quindi che, nella situazione ipnotica, il soggetto abbia accesso, volontariamente, anche se inconsapevolmente in termini cognitivi, a circuiti e bottoni fisiologici che, normalmente, scattano solo in modo automatico (istintivamente ed istantaneamente) come reazione emozionale ad uno stress specifico. Lo stesso discorso vale per gli atteggiamenti mentali. L'espansione delle possibilità di consapevolezza ipnotica (pur se accompagnata da un restringimento del campo dell'attenzione), comporta infatti la possibilità di accettare idee normalmente non accettabili o semplicemente mai prese in considerazione o al contrario, permette il rigetto di idee in precedenza considerate ovvie o desiderabili o già attuate.

L'ipnosi rappresenterebbe dunque, secondo una prospettiva naturalistica, una «normale» condizione di reattività psicofisiologica modificata, esattamente come durante gli stati emozionali. Infatti, in queste «condizioni», possiamo mettere in atto schemi comportamentali abnormi, dei quali talvolta, dopo essere rientrati nello stato di coscienza normale, non conserviamo traccia o ci sfugge comunque la «logica» interna, pur avendoli trovati perfettamente ovvi nel momento della azione concreta in stato emozionale; e così come durante gli stati emozionali, gli eventi cognitivi si fissano più rapidamente e profondamente,

anche l'ipnosi, rappresenta la condizione di lavoro in cui più rapidamente e profondamente si possono installare efficaci cambiamenti terapeutici.

1.3 LA TRANCE

La trance terapeutica è un periodo durante il quale i limiti dei propri abituali schemi di riferimento e credenze sono temporaneamente alterati, così che il soggetto può essere recettivo ad altri modelli di associazione e modelli di funzionamento mentale che tendono alla soluzione di problemi. È uno stato diretto all'interno in cui i fuochi di attenzione vengono ristretti ad alcune realtà interiori. Questo campo limitato di attenzione, avvia un nuovo apprendimento più incisivo e sensibile.

La dinamica dell'induzione della trance e della suggestione può essere considerata un processo comprendente i seguenti stadi:

1. Fissazione dell'attenzione del paziente per focalizzare l'attenzione sulle realtà interne.

L'avvio della trance terapeutica avviene attraverso la fissazione dell'attenzione del soggetto, come quello di fissare un punto, come avveniva nell'approccio classico, o una qualsiasi cosa che catturasse l'attenzione. Con l'esperienza, si è notato, che addirittura è più efficace indurre il paziente a focalizzare l'attenzione sul proprio corpo e sull'esperienza interna, piuttosto che su un punto esterno; anche una storia interessante o un fatto avvincente, possono fissare l'attenzione altrettanto efficacemente di un'induzione formale. Qualunque cosa che affascini o catturi o assorba una persona può essere descritta come ipnotica. Si considerano come comune trance quotidiana quei momenti nella vita di tutti i giorni in cui siamo così presi e preoccupati per questa o quella faccenda da perdere momentaneamente il contatto con l'ambiente esterno.

Il mezzo più efficace di focalizzazione e fissazione dell'attenzione nella pratica ipnotica consiste nel rendersi conto e riconoscere l'esperienza attuale della persona. Il riconoscimento della attuale realtà del paziente apre un campo

affermativo nei confronti di qualsiasi suggestione il terapeuta possa desiderare indurre.

2. Depotenziamento degli abituali schemi di riferimento e sistemi di credenze che interrompe le abituali strutture di riferimento del paziente.

Fissare l'attenzione permette di depotenziare gli abituali schemi mentali della persona e le comuni strutture di riferimento. Non si è disturbati da stimoli irrilevanti e dalle limitazioni degli schemi di riferimento abituali quindi i sistemi di credenze sono, in misura maggiore o minore, interrotti e sospesi per qualche momento.

La coscienza è stata distratta.

Nel corso di tale momentanea sospensione, modelli latenti di associazione e di esperienze percettivo sensoriali ricevono una possibilità di affermarsi in un modo che può avviare lo stato di coscienza alterato che è stato descritto come trance o ipnosi.

Esistono molti mezzi per depotenziare le strutture di riferimento abituali. Lo shock, la sorpresa, la confusione, il dubbio, la dissociazione fissano momentaneamente l'attenzione e interrompono il precedente modello di associazione. Vengono così depotenziati i limiti appresi, così che si può divenire aperti e disponibili a nuovi mezzi di esperienza e di apprendimento.

3. Ricerca inconscia e attivazione di associazioni personali.

Fissare l'attenzione, depotenziare associazioni abituali permette di iniziare una ricerca inconscia di una nuova esperienza o di una soluzione ad un problema. La metafora e l'analogia, ad esempio, sono mezzi per arrestare momentaneamente l'attenzione e sollecitare una ricerca a livello inconscio che generi una nuova associazione o schema di riferimento. Questo permette una riorganizzazione della propria esperienza.

Per avviare una ricerca a livello inconscio Erickson usava forme di suggestione indiretta che avviava e facilitava i processi inconsci nelle persone, così che di solito esse rimanevano sorprese delle loro stesse risposte.

4. *Risposta ipnotica tramite espressione di potenzialità comportamentali che vengono sperimentate come se avessero luogo autonomamente.*

La risposta ipnotica è il naturale risultato della ricerca e dei processi inconsci; questa sembra presentarsi in maniera autonoma, in quanto mediata primariamente dai processi inconsci. Sembra che abbia luogo da se stessa in un modo che può apparire estraneo dall'usuale modo di rispondere della persona a livello volontario. Molte volte si sperimenta una sensazione di piacevole sorpresa quando si trovano risposte in questa maniera automatica e involontaria e questa sensazione di sorpresa può generalmente essere considerata come un'indicazione della natura genuinamente autonoma della loro risposta.

Nel lavoro tramite l'ipnosi si evidenzia come la trance terapeutica aiuti le persone a superare i limiti appresi così da poter esplorare e utilizzare più pienamente i propri potenziali. L'obbiettivo della trance consiste nello sciogliere le limitazioni acquisite per permettere che le ampie potenzialità inconscie agiscano. Libero dai comuni atteggiamenti, pregiudizi e inibizioni della coscienza, l'apprendimento può procedere a un livello autonomo, o inconscio. La trance terapeutica può così essere intesa come un periodo di libera esplorazione psicologica attraverso cui il terapeuta e il paziente cooperano nella ricerca delle risposte ipnotiche che porteranno al cambiamento

CAPITOLO 2°

UN IPNOSI RIVOLTA AL PASSATO, UN IPNOSI RIVOLTA AL FUTURO

2.1 LA CAPACITÀ DELLA MENTE DI RICORDARE: L'IPNOSI REGRESSIVA.

Per ipnosi regressiva si intende quella particolare tecnica ipnotica che permette di indurre lo stato psicofisico che permette “la rievocazione, la comprensione, l’elaborazione e l’integrazione dei vissuti più o meno remoti”.

Ciò è permesso in quanto l’ipnosi è utilizzata per attivare la capacità regressiva della mente e richiamare quindi episodi del passato. In particolare nell’ipnosi terapia di tipo regressivo vengono richiamati episodi traumatici che devono essere rielaborati ed armonizzati affinché possa compiersi il percorso evolutivo.

Binet e Janet furono i primi precursori dell’ipnosi regressiva. I loro studi venivano condotti su personalità dissociate.

La terapia consisteva nel porsi in contatto, attraverso l’ipnosi con gli stati di coscienza alterati per ricordare e rielaborare i contenuti, unificando la personalità: l’ipnosi era il mezzo che dava la possibilità di rievocare e far rivivere il passato. Si misero così in rapporto gli stati di coscienza dissociati a traumi psichici.

In seguito, la teoria del trauma e della scissione dei vissuti traumatici fu sviluppata in modo originale ed indipendente da Joseph Breuer e Sigmund Freud.

Le prime osservazioni determinanti furono effettuate da Joseph Breuer: egli notò che una sua paziente (nota nella letteratura psicanalitica con lo pseudonimo di Anna O., che presentava una sintomatologia psichica assai varia e complessa) poteva entrare spontaneamente in uno stato di coscienza modificato e rivivere episodi del passato, dopo di che i sintomi connessi agli

eventi rivissuti regredivano fino a scomparire. Breuer parlò al suo amico Sigmund Freud della sua esperienza, e questi ne fu assai interessato: elaborò la teoria del trauma psichico. Alcuni vissuti fortemente emotivi non vengono manifestati, comunicati, sfogati per una sorta di incapacità o di inibizione a farlo: le emozioni non espresse rimangono incapsulate all'interno della psiche, l'episodio traumatico che le ha determinate viene rimosso, e subentrano sintomi psichici che non sono altro che modalità patologiche con cui si manifestano le emozioni bloccate. Rievocando l'episodio traumatico con l'ipnosi, lasciando defluire le emozioni con le parole, i gesti, il pianto, si verifica il deflusso delle energie psichiche bloccate e quindi i sintomi psichici, che ne sono la conseguenza, vengono meno e si ha la guarigione.

La terapia basata sull'ipnosi regressiva, sotto quest'ottica, era sempre volta a ricordare, rivivere, abreagire, esprimere, comunicare, rielaborare.

La visione di questo tipo di ipnosi prende forma da una serie di presupposti che si sono conformati nel tempo e che fanno ormai parte della terapia tradizionale.

Nel pensiero occidentale infatti vi è la tendenza a considerare necessaria la correlazione tra un problema e la sua soluzione. La soluzione dovrebbe avere le stesse caratteristiche del problema.

Se il problema ad esempio è complesso, allora si pensa che anche la soluzione deve essere complessa.

Inoltre la terapia tradizionale ritiene che le associazioni tra gli eventi siano causalmente connesse. Ad esempio, una persona è depressa perché ha una predisposizione genetica oppure la sua vita è stata disturbata quando aveva dieci anni per la separazione dei suoi genitori. Secondo tale visione la ricerca dei meccanismi causali porta alla spiegazione degli attuali problemi della vita della persona. Alcuni vissuti non vengono integrati all'interno del percorso evolutivo, perché non compresi, rifiutati o troppo dolorosi. Essi rimangono come unità dissociate nella mente, come capi estranei all'interno della coscienza e determinano spinte caotiche e autodistruttive. Sottraendo energie e risorse all'individuo, impediscono la realizzazione delle sue potenzialità esistenziali. Tali vissuti vengono chiamati vissuti traumatici.

In via del tutto generale la mente ha la capacità di liberarsi dalla maggior parte di questi traumi. Alcuni stati di coscienza naturali che si instaurano sia durante la veglia che durante il sonno, ad esempio il sogno, sono in grado di elaborare i vissuti traumatici e ricondurre nel circuito psichico le risorse deviate. Si instaura una catarsi naturalistica.

Tuttavia non tutti i traumi psichici vengono superati in questo modo e molti possono persistere nel tempo indefinitamente.

L'ipnosi regressiva è la tecnica in grado di attivare la catarsi. Essa sintonizza la mente sullo stato di coscienza che libera dai vissuti traumatici, e rievocandoli ne permette la rielaborazione e l'integrazione nella personalità.

Possiamo quindi affermare che la tecnica dell'ipnosi regressiva consiste nel ritornare in un tempo passato per recuperare ricordi che possono esercitare influenze negative sulla vita presente della persona, e che probabilmente sono le cause dei suoi problemi. L'ipnosi permette di avere accesso a queste informazioni aggirando le barriere della mente conscia.

Secondo Freud la compulsione ripetitiva è l'impulso, spesso irresistibile, a ripetere o riproporre esperienze emotive, di solito dolorose, già verificatesi nel passato. Per quanto distruttivo sia questo comportamento, l'individuo sembra costretto a ripeterlo. La forza di volontà non ha alcun potere di controllo sulla compulsione. Bisogna riportare alla superficie consapevole il trauma iniziale, risolverlo in maniera catartica e integrarlo con quanto il soggetto aveva vissuto o appreso.

L'ipnosi regressiva consiste quindi nel mettere il paziente in quel particolare stato psicofisico, la trance, per poi fornirgli gli strumenti necessari a riportare alla luce l'incidente traumatico che si è verificato nel suo passato, di solito nell'infanzia.

Sotto tale ottica l'inconscio di una persona è visto come la sede dei rimossi.

In ipnosi vi sono due modi diversi di richiamare il passato della nostra vita nell'attualità del presente: quello tipico della cosiddetta regressione, in cui il soggetto rivede il suo passato con atteggiamento, critica e sentimenti del presente; e quello della cosiddetta rivivificazione, in cui il paziente dimentica il presente per comportarsi, esprimersi e sentire come in tempi passati. Nel primo

caso si tratta di una pseudoregressione durante la quale il soggetto, favorito dall'isolamento sensoriale della trance ipnotica e dalla maggiore capacità di attenzione e concentrazione mentale che si possono avere durante questa, diventa capace di ricordi, che molto più difficilmente rievocherebbe nello stato di veglia. Nel secondo caso invece si instaura un procedimento del massimo interesse, durante il quale il paziente diventa capace non solo di ricordare, ma anche di rivivere alcune situazioni somatiche e viscerali proprie di età da tempo trascorse, anche se la sintomatologia che affiora in questo stato deve essere valutata con acuto senso critico dall'operatore, potendo questa essere inficiata da artefatti della più diversa natura.

La rivivificazione si instaura di solito in un soggetto in stato sonnambulico, suggerendogli che egli ritornerà indietro con gli anni, sino all'età infantile. Egli si sentirà piccolo, sempre più piccolo, e diventerà come se avesse cinque anni (otto, sei, quattro, a seconda dell'età a cui lo si vuole regredire). Generalmente si fa la regressione usando tappe di cinque anni. Si aspetta quindi un momento finché il paziente si immedesima nell'epoca regredita; poi, rimanendo nell'ambiente creato dalla regressione, si indirizzano caute domande su quanto si vuole indagare e secondo le risposte che si hanno. «Io sono uno che tu conosci e che ti vuole bene. Chi sono i tuoi amici? Chi ti è più caro? Quando l'hai visto l'ultima volta? Con chi eri?... Vai a scuola? Chi è il tuo compagno di banco? Chi siede dietro di te? Chi siede davanti a te? Hai fratelli? ecc.» Dato che la memoria è legata essenzialmente all'interesse e alle emozioni, è chiaro che sarà tanto più facile rivivere episodi trascorsi, quanto più questi furono importanti nella vita del soggetto. Altre modalità di tecniche di rivivificazione sono le seguenti, adoperate da molti autori: quella del treno, del calendario, dell'orologio, dell'emozione.

Con la tecnica del treno, si suggerisce la partenza del soggetto su questo. Egli guarda dal finestrino, scorgendo episodi e periodi passati della sua vita, indietro e indietro nel tempo. Quando si raggiunge un avvenimento particolarmente traumatizzante o importante della vita, il treno si ferma ed egli scende, parla e agisce immedesimato nel tempo che rivive appieno.

Con la tecnica del calendario si suggerisce al soggetto che vedrà un calendario in cui i giorni sono stampati in modo regredente e non progredente nel tempo. Egli vedrà i giorni che scorrono all'indietro; quindi si immedesimerà nel tempo che scorre all'indietro, fermandosi a una data specifica, a un periodo importante per lui.

La regressione con l'orologio è come quella del calendario, e ci si avvale della distorsione del tempo, per cui un soggetto può rivivere un evento traumatico in un tempo più breve di quello in cui il fatto è veramente avvenuto. Si può con questo metodo anche far scaricare l'emozione congiunta all'evento in modo sempre più breve: due giorni in cinque minuti, poi in un minuto, in 10 secondi, in 5 secondi, in un secondo; finché l'evento finirà con l'essere svuotato di ogni emozione.

Nella regressione per emozione si chiede al soggetto di ritornare indietro al tempo in cui ha provato un'emozione per lui molto spiacevole, di riviverla appieno, invitandolo ad alzare l'indice destro appena vi sia riuscito. Quando ciò accade, si cerca di minimizzare l'avvenimento, di dissociarlo dall'emozione, facendo vivere al paziente l'episodio doloroso come un episodio freddo e ineluttabile, al di sopra di ogni volontà umana e con conseguenze rimediabili.

2.2 LA TIME LINE.

La Time line, o linea del tempo, riguarda il modo in cui organizziamo il nostro tempo, ed in particolare modo l'organizzazione e la pianificazione delle nostre memorie.

Nel presente siamo il frutto delle nostre memorie.

Sicuramente avete sentito persone esprimersi più o meno così: *“mi sono lasciata il passato dietro le spalle”* oppure *“vivo sempre con il passato di fronte a me”*. Analizzando la struttura di queste frasi ci accorgiamo che esiste tra le due una differenza spaziale: un passato dietro e un passato di fronte, ci accorgiamo allora che abbiamo una collocazione spaziale del tempo e che esiste una differenza tra la rappresentazione di ciò che abbiamo fatto cinque anni fa rispetto ad una qualcosa che abbiamo fatto ieri.

Proviamo ad esempio a pensare ad una azione quotidiana che abbiamo compiuto nel passato e che continuiamo a compiere oggi come fare la doccia o lavarci i denti. Ricordiamo un momento in cui 5 anni fa ci siamo lavati i denti, poi pensiamo alla stessa azione compiuta ieri ed oggi.

Proviamo ora a vedere quali differenze ci sono nel modo in cui si vede lo stesso avvenimento. Che cosa ci fa capire che un avvenimento è avvenuto cinque anni fa piuttosto che ieri? Quando ci si rappresenta l'immagine di noi che si lava i denti cinque anni fa e ieri, quale è la differenza nei modi di pensare ai due eventi?

Forse alcuni rappresentano il proprio passato in maniera molto remota e quindi molto lontana da se, oppure molto “vicina”, dietro la nuca, oppure ancora alcuni lo rappresentano lontano a sinistra o a destra; attraverso questo tipo di esercizio ci accorgiamo che ognuno di noi ha una rappresentazione soggettiva del tempo, e che il tutto è stato organizzato in maniera subconscia. Abbiamo organizzato inconsciamente le nostre memorie, sappiamo che un qualcosa è stato fatto un anno fa piuttosto che ieri anche da una diversa collocazione spaziale.

Lo stesso discorso può essere affrontato per il futuro.

Proviamo a pensare allo stesso gesto mentre lo compiamo nel futuro, ad esempio domani o fra un anno.

C'è una differenza tra il modo in cui vedete l'avvenimento cinque anni fa e fra un anno? Forse anche in questo caso noterete una diversa collocazione spaziale. Che cosa ci fa capire che un avvenimento è accaduto nel passato e che un altro dovrà accadere?

Anche in questo caso possiamo prendere consapevolezza di avere un'organizzazione del nostro futuro, forse molto più chiara di quanto abbiamo finora creduto. Questo è di per se un fatto sorprendente, perché inconsciamente, oltre ad organizzare il passato, abbiamo un'organizzazione del nostro futuro. ***Dentro di noi c'è una percezione del passato ma anche di qualcosa che non è ancora accaduto: il nostro futuro.***

Presentiamo ora uno schema per l'estrazione della time line secondo quanto sopra riportato:

1. FASE DI CONVERSAZIONE

A. *“Sai, ci sono alcune persone che dicono di essersi lasciate il passato alle spalle, altre invece dicono di avere il passato di fronte, se dovessi indicare naturalmente una direzione del tuo passato qual è?”*

B. *“Riesci ad indicare la direzione del tuo futuro ?”*

2. ESTRAZIONE DELLA TIME LINE

A. *“Pensa a qualche cosa che fai quotidianamente come ad esempio lavarti i denti o farti la doccia”*

B. *“Pensa a quest'azione mentre la compivi un anno fa, ok? Pensa, a quest'azione mentre la compivi ieri, ok? Noti che ci può essere una differenza di collocazione tra l'immagine di ieri e quella di un anno fa?”*

C. *“Pensa, ORA, a quest'azione mentre la compirai tra un anno, ok? Pensa a quest'azione mentre la compirai domani. Noti una differenza di posizione tra l'immagine di domani e quella fra un anno?”*

D. *“Unisci tutti questi eventi con una linea non necessariamente dritta”*

2.3 ORIENTAMENTO PSICOLOGICO AL FUTURO

2.3.1 LA PROFEZIA CHE SI AUTOAVVERA.

Una profezia che si autoavvera è una supposizione o profezia che per il solo fatto di essere stata pensata, fa realizzare l'avvenimento presunto, aspettato o predetto, confermando in tal modo la propria veridicità". In altre parole, si tratta di una convinzione che, per il fatto di essere creduta, conduce a un comportamento che la fa avverare.

Chi, per esempio, suppone di non piacere come persona assumerà nei confronti degli altri un comportamento diffidente, che finirà per suscitare il suo allontanamento, e che a sua volta diventerà la prova della fondatezza della sua convinzione.

Se andiamo ad analizzare questo meccanismo, noteremo che si discosta dal pensiero causale tradizionale. Nel pensiero tradizionale, infatti, un evento B viene visto come effetto di un avvenimento causale A precedente ad esso.

La causalità è detta lineare e B segue A in successione temporale.

Prendiamo però in considerazione il seguente esempio (P. Watzlawick 1988):

quando nel marzo 1979 i giornali californiani cominciarono a pubblicare servizi sensazionali su un'imminente e drastica riduzione nell'erogazione di benzina, gli automobilisti californiani diedero l'assalto alle pompe per riempire i loro serbatoi e tenerli possibilmente sempre pieni. Fare il pieno di 12 milioni di serbatoi (che fino a quel momento erano mediamente solo a un quarto del livello) esaurì le enormi riserve disponibili, provocando praticamente da un giorno all'altro la scarsità predetta; mentre l'ansia di tenere i serbatoi quanto più pieni possibile (invece di riempirli soltanto quando erano quasi vuoti) creò code interminabili di macchine e lunghissimi tempi di attesa ai distributori, aumentando il panico. Quando tornò la calma si venne a sapere che l'erogazione di benzina nello Stato della California era stata ridotta solo di poco.

In questo caso il pensiero causale tradizionale non funziona. La scarsità non si sarebbe mai verificata se i mass media non l'avessero predetta. In altre parole, un avvenimento non ancora verificatosi (quindi futuro) ha prodotto effetti

nel presente (l'assalto alle pompe di benzina) che a loro volta hanno fatto sì che quell'avvenimento divenisse realtà. In questa circostanza è quindi stato il futuro - e non il passato - a determinare il presente.

Un'azione risultante da una profezia crea essa stessa i presupposti per il verificarsi dell'avvenimento previsto, e in questo senso *produce* veramente una realtà che senza di essa non si sarebbe verificata.

Non è forse vero che tutte le decisioni e azioni umane sono condizionate in larga misura dalla valutazione dei loro probabili effetti, dei vantaggi e dei rischi (o almeno dovrebbero esserlo)? Il futuro non influenza da sempre il presente?

Un ragazzo di nome Emilio legge di un interessante concorso e invia la domanda di partecipazione. Giunto il momento di studiare, riflette: "Ma chi me lo fa fare! Tanto si sa che a vincere sono solo i raccomandati". Emilio studia poco e male, si reca al concorso e, qualche giorno dopo, scopre di non averlo superato. Tra sé e sé medita: "Lo sapevo. Vincono solo i raccomandati".

Un uomo di nome Arturo ha appena appreso che i nati sotto il suo segno zodiacale, il leone, avranno una giornata difficile e rischieranno un incidente. Colpito dalla profezia, va a lavoro cercando di non fare niente di rischioso. Mentre attraversa la strada, il suo timore di incorrere in incidenti lo porta ad attardarsi più del dovuto e a cadere nel tentativo di schivare un'auto in corsa. Risultato: frattura del piede. Mentre è portato in ospedale da alcuni passanti, riflette: "L'oroscopo aveva proprio ragione".

Che cos'hanno in comune questi tre episodi? Il fatto di essere profezie che si autoavverano.

Un altro storico esempio è quello del cosiddetto effetto pigmalione. Si tratta di un esperimento di psicologia sociale, condotto da due ricercatori americani (Robert Rosenthal e Leonora Jacobson) sulla profezia che si auto-avvera, con risultati sbalorditivi, ma sostanzialmente confermati da successive verifiche e controlli in esperimenti di altri ricercatori.

Questo studio riguardò una scuola con seicentocinquanta studenti e diciotto professoressa. All'inizio dell'anno scolastico fu detto al corpo insegnante una

cosa falsa: che un nuovo test sull'intelligenza, assegnato a tutti gli studenti, avrebbe potuto non solo determinare i loro quozienti d'intelligenza ma anche individuare quel 20 per cento degli studenti che in quell'anno scolastico avrebbero compiuto un progresso intellettuale più rapido e consistente.

Dopo lo svolgimento dei test, alle insegnanti furono dati i nomi degli studenti che, stando alle previsioni basate sui test, avrebbero avuto un profitto migliore. Ma in realtà esse furono ingannate, perché i nomi furono presi a casaccio dall'elenco degli allievi. Quindi la differenza fra questo gruppo di studenti e il resto del corpo studentesco esisteva soltanto nelle menti delle insegnanti. Alla fine dell'anno scolastico lo stesso test sull'intelligenza fu assegnato alle varie classi. I risultati? Il gruppo «dotato» dimostrò reali incrementi al di sopra della media nel loro quoziente intellettuale. Per giunta, le valutazioni soggettive delle insegnanti indicarono che questi studenti erano più spigliati, cordiali e intellettualmente curiosi degli altri.

Che cos'era successo? Ci sono molti modi di spiegare il risultato di questo studio. Potremmo dire che nelle insegnanti fu indotta una «predizione autorealizzatasi» che concretizzarono dedicando, inconsciamente, un'attenzione maggiore agli studenti «dotati», dando loro un vantaggio che si manifestò nel punteggio finale del test.

L'esperimento di Rosenthal non è che un esempio, pur particolarmente chiaro, di quanto profondi e incisivi possano essere gli effetti di aspettative, pregiudizi, superstizioni e desideri - quindi costruzioni puramente mentali spesso prive di qualsiasi collegamento con la realtà. Siamo perfettamente responsabili della realtà creata dai nostri pensieri e dalle nostre speranze.

La conoscenza dell'effetto risanatore di profezie positive è senza dubbio antica quanto la fede nelle conseguenze inevitabili di maledizioni e incantesimi. Fin dai tempi più antichi è nota l'esistenza di diagnosi «magiche», nel senso esatto del termine.

E. Rossi (1987) racconta di un certo missionario Rob, appartenente ad una missione del North Queensland. All'interno della missione viveva anche un gruppo di atei tra cui un famoso stregone. Si apprese che Rob incominciò a star male e andò a visitarlo un medico molto famoso in quella

zona. Il medico trovò Rob che non aveva febbre, non accusava dolori ma poteva notare il suo estremo stato di debolezza e la sua sofferenza.

Interrogando il missionario moribondo venne a sapere che lo stregone aveva fatto un rito contro di lui e pertanto era convinto che doveva morire. Il medico andò quindi a cercare lo stregone, e lo minacciò che se fosse accaduto qualcosa a Rob la missione gli avrebbe tagliato i viveri, e poi lo avrebbe cacciato via.

Quindi lo stregone si recò da Rob e gli disse che si era trattato tutto di un malinteso, che era nient'altro che un semplice scherzo. Il miglioramento di Rob fu istantaneo, e la sera stessa tornò al lavoro.

2.3.2 L'EFFETTO PLACEBO

Le misure terapeutiche adottate da un medico, e i farmaci da lui somministrati, sono altrettanto determinanti che le sue previsioni, aspettative e convinzioni, basti pensare al cosiddetto effetto placebo. Esso implica una situazione in cui un individuo, che crede di prendere una medicina, assume un prodotto fisiologicamente inattivo, una capsula di zucchero o qualche altro ingrediente inerte, e ottiene una risposta positiva.

I recenti studi suggeriscono che il placebo possa avere un reale effetto fisico, non soltanto immaginario: quello di attivare la produzione di sostanze chimiche antidolorifiche nel cervello.

Gli studi hanno confermato che i placebo diminuiscono il dolore incrementando il rilascio di endorfine. A quattordici volontari sani è stato somministrato un farmaco dicendo loro che "avrebbe potuto alleviare il dolore oppure no". Durante l'esperimento, ogni quindici secondi i soggetti dovevano stimare l'intensità di uno stimolo doloroso su una scala da 1 a 100. Tutti i soggetti che avevano ricevuto il placebo - consistente in una semplice soluzione salina - hanno dichiarato di sentire meno dolore. Grazie a scansioni cerebrali con la tomografia a emissione di positroni (PET), i ricercatori hanno verificato che il livello di endorfine dei volontari risultava maggiore dopo la somministrazione del placebo.

Esiste una ricca bibliografia dei casi sorprendenti trattati con il placebo, come quella raccontata da E. Rossi (1987) di un tale Mr. Write colpito da un cancro generalizzato.

Mr. Write aveva un linfosarcoma generalizzato di natura maligna e avendo provato tutti i trattamenti palliativi conosciuti, i vari medici che lo ebbero in cura persero presto ogni speranza di mantenerlo in vita. Malgrado ciò Mr. Write non perdeva la speranza che arrivasse un nuovo preparato che gli salvasse la vita.

In quei giorni, i giornali avevano pubblicato una notizia di un nuovo farmaco miracoloso nella cura di quel tipo di cancro (rivelatosi poi un farmaco inutile).

Mr. Write sentì anche che la clinica dove era ricoverato era stata scelta per la valutazione di questo trattamento. Purtroppo egli non era stato inserito nel gruppo di monitoraggio perché lo stadio della sua malattia era troppo avanzata.

Arrivato il farmaco nella clinica per la sperimentazione, Mr. Write, avendo saputo che lui non sarebbe rientrato nel gruppo di monitoraggio, incominciò a supplicare i medici che lo seguivano per poter rientrare anche lui.

Dopo un insistente supplica riuscì a convincere i medici ed entrò a far parte del gruppo di monitoraggio. Il medico che lo seguiva gli prescrisse la cura e non lo rivide per una settimana lasciandolo febbricitante, col respiro affannoso e impossibilitato a lasciare il letto.

Quando il medico rientrò per il primo monitoraggio, con grande stupore e non potendo credere ai propri occhi, lo trovò in giro per la corsia chiacchierando allegramente e diffondendo il suo buon umore. Il fatto interessante era che gli altri pazienti del gruppo di monitoraggio non solo non ebbero dei benefici ma addirittura dei peggioramenti. Le sue masse tumorali invece erano sparite.

Per quanto incredibile, questo paziente ormai agli estremi, fu in condizione di essere dimesso, e così fu.

Due mesi più tardi cominciarono ad apparire sui giornali delle notizie, che riferivano che tutti gli esperimenti clinici, effettuati sul farmaco miracoloso, non avevano dato alcun risultato positivo.

Queste notizie destabilizzarono Mr. Write che cominciò pian piano a perdere la fede nell'oggetto della sua speranza, e dopo due mesi di salute perfetta ricadde nel suo stato originario.

A questo punto il medico che lo seguiva, dopo essersi dato delle spiegazioni circa la sua guarigione, e conoscendo l'innata speranza del paziente, decise di correre il rischio e approfittò della sua credulità. Così disse a Mr. Write di non credere per niente a quanto dicevano i giornali e che secondo lui era il più promettente. Inoltre gli disse che l'indomani sarebbe arrivato un farmaco super raffinato, da integrare al primo, doppiamente efficace rispetto al primo e avrebbe raddoppiato ancor meglio i risultati del primo.

All'annuncio che stava per avere inizio il nuovo monitoraggio si ripresentò in lui la gioia e la fede incrollabile.

Gli fu somministrata acqua fredda e la sua seconda guarigione fu ancora più spettacolare della prima. Mr. Write ritornò in piena salute per più di due mesi.

Apparve allora una notizia sulla stampa dell'associazione medica che metteva in evidenza che tutti gli esperimenti condotti sui nuovi farmaci anti cancro avevano dato esito negativo e gli stessi erano quindi privi di efficacia.

Pochi giorni dopo Mr. Write fu ricoverato in extremis, la sua fede era completamente svanita e dopo due giorni morì.

L'effetto placebo illustra un esempio dell'aspettativa di risposta. Essa è ciò che ci si aspetta che accada, di positivo o di negativo, come risultato delle proprie azioni rispetto ad una particolare situazione

Il dato che le accomuna è il potere della convinzione che le cose stiano in un certo modo, il che evidentemente crea una realtà; di una fede che può essere

benissimo sia una superstizione sia una teoria di apparente rigore scientifico e derivante da un'osservazione oggettiva

Solo quando una profezia viene creduta, cioè quando viene vista nel futuro come un fatto per così dire già avvenuto, può avere effetti concreti sul presente e con ciò autodeterminarsi.

2.3.2 LA RISTRUTTURAZIONE

La ristrutturazione consiste nel reinterpretare un problema in una nuova luce, introducendo nuove idee che distraggano il paziente dalle sue preoccupazioni o che gli diano la sensazione di controllo che sta cercando.

Secondo un vecchio detto un ottimista è una persona che dice che una bottiglia è mezzo piena, mentre un pessimista è una che afferma che è mezzo vuota, eppure entrambi si riferiscono alla stessa bottiglia e alla stessa quantità di liquido in essa.

La differenza si basa sulla loro diversa visione della realtà, tenendo conto che nessuna delle due è più corretta o più adatta alla realtà dell'altra. Bisogna evidenziare, infatti, che quando parliamo di "realtà" ci dobbiamo necessariamente riferire a due ordini di realtà distinti: una che possiamo definire realtà di primo ordine, concernente le proprietà fisiche degli oggetti della nostra percezione, e un'altra, definibile realtà di secondo ordine, fondata sull'attribuzione di significato di questi oggetti. La maggioranza dei problemi che ogni persona porta con se riguarda essenzialmente la realtà di secondo ordine.

Un sorriso, verificabile entro la realtà di primo ordine, è al di là di una qualsiasi verifica oggettiva, potendo significare ad esempio simpatia o disprezzo. Dipende quindi dal quadro globale di riferimento della persona.

Secondo Watzlawick << ristrutturare significa cambiare l'ambientazione o il punto di vista concettuale e/o emozionale relativo al modo con cui si osserva una data situazione, collocandola in un altro contesto, che si adatta ugualmente bene o anche meglio "ai fatti" della stessa situazione concreta e modificandone così il suo significato>>.

Il significato di ogni esperienza dipende quindi dalla cornice in cui la inseriamo. Se però si cambia la cornice, se si cambia il contesto, il significato dell'esperienza viene trasformato. La ristrutturazione è un mezzo molto potente di cambiamento personale, in quanto permette di collocare ogni singola esperienza nella cornice migliore.

L'ipnosi permette di ristrutturare e cambiare il quadro di riferimento, e cioè il significato e il valore che la persona attribuisce a quel particolare aspetto della realtà che spiega la sua sofferenza.

Secondo tale concetto, il sintomo è una cornice fissa che la persona si dà per conseguire un vantaggio secondario. Per cui essa è vittima di un "uso inconscio limitativo" dei suoi stessi comportamenti ossia fa in modo che un certo "comportamento limitante" (il suo sintomo) sia l'unica soluzione (l'unico contesto giusto) per assolvere una certa intenzione.

Sulla base di tale presupposto, attraverso la ristrutturazione si possono avere a disposizione un "numero più ampio di alternative agibili" ed attraverso la trance ipnotica si porta per mano la persona verso la scoperta di tali alternative e, generandole, si rendono sempre più coerenti i comportamenti rispetto all'intenzione, per raggiungere il proficuo obiettivo di un suo più giusto "controllo ecologico".

Ciò di cui una persona ha bisogno non è una migliore comprensione logica della propria situazione, quanto piuttosto un diverso atteggiamento emotivo e diversi modi di interpretare il mondo che la circonda. Secondo Watzlawick << in molti dei problemi che una persona presenta, quello che è necessario è un cambiamento di "secondo ordine". Esso implica andare al di là della semplice applicazione di misure logiche per passare a qualcosa di meno logico>>.

2.4 LA CAPACITÀ DELLA MENTE DI COSTRUIRE: L'IPNOSI PROGRESSIVA

Con le stesse modalità con cui si va in regressione, si può portare la persona a fare un viaggio nel futuro attraverso la linea del tempo, mediante tecniche che determinano un riorientamento psicologico ad un futuro dove il problema è risolto. Ciò determina l'apporto di un nuovo stimolo e di una nuova cornice di riferimento che mette in grado la persona di sostituirla a quella vecchia che ha limitato l'accesso alle proprie risorse interne.

Il far sperimentare al soggetto, una determinata sensazione, un atteggiamento, uno stato d'animo, un modo di essere e di comportarsi, esattamente come se l'avesse già realizzato, equivale a renderlo più propenso a tradurlo poi in realtà. Inoltre, una volta che la persona, mentre è in ipnosi, ha potuto fare l'esperienza di godere con successo di una determinata prestazione, si sarà aggiunto al suo bagaglio esperienziale e di ricordi la sensazione del successo e l'aspettativa di ulteriori successi.

Proprio per le caratteristiche di "plasticità" accompagnate dagli effetti sull'inconscio psichico e su quello biologico che le immagini mentali vengono utilizzate in questa tecnica di progressione nel futuro. Il potere dinamico e creativo del vedersi già cambiato produce qualcosa che prima non esisteva e tende poi ad esprimere esternamente, nell'azione, ciò che era stato immaginato plasticamente.

La progressione temporale porta il soggetto vedersi pensare, interagire e comportarsi in modo soddisfacente, esattamente come se il problema non esistesse più. Questo processo del "vedersi essendo cambiati" è un processo di rinforzo dell'io e di autometamorfosi.

Il soggetto si identifica progressivamente con il "nuovo" io e l'attuale io problematico diventa sempre più estraneo al soggetto. La mente del soggetto diventa sempre più dissociata dall'io attuale e sintomatico.

La progressione nel futuro porta quindi ad un nuovo riorientamento psicologico dando una nuova collocazione di se lungo la propria linea del tempo.

Supponiamo di formulare una domanda del tipo: “Se stanotte accadesse un miracolo mentre stai dormendo e il tuo problema si risolvesse, da che cosa ti accorgeresti domani mattina che il tuo problema è scomparso?”

Una domanda del genere è necessariamente orientata al futuro e la persona che la subisce deve, come prima cosa, dare una collocazione spazio tempo nella sua linea tempo a questo momento.

Inoltre con le sue risposte, la persona descriverebbe come sarà la sua vita una volta risolto il suo problema. In tal modo ci si focalizza sulla risoluzione di un nostro obiettivo piuttosto che sul problema che lo ha generato.

Secondo quest’ottica la soluzione non deve necessariamente applicarsi al problema, ne è necessario che emerga dal problema ma deve adattarsi a quello che il cliente considera l’obiettivo desiderato.

Si sfida quindi uno dei presupposti della terapia ipnotica tradizionale ossia la correlazione tra un problema e la sua soluzione.

Proiettandoci direttamente verso il futuro andiamo anche a spezzare il principio secondo cui la causa precede l’effetto, si pone invece l’attenzione su come i nostri obiettivi sul futuro diano forma a ciò che facciamo nel presente, esattamente come abbiamo già visto nella profezia che si autodetermina.

Per usare una metafora, sarebbe come un viaggio in cui l’autista pensa in anticipo al momento in cui la macchina arriva a destinazione per poi, rilevare il percorso, la velocità, il carburante ecc. In tal caso l’obiettivo che si vuole raggiungere determina i mezzi per conseguirlo.

Si può quindi sperimentare un ipnosi diversa da quella tradizionale, dove si può guardare al prodotto finale e poi tornare indietro per scoprire i mezzi di cui ci siamo avvalsi per arrivare a quella situazione.

M. Erickson usava spesso la tecnica della “palla di cristallo”, nella quale il cliente veniva invitato a immaginare il proprio futuro e quindi a spiegare come

poteva accadere. Egli invitava inoltre i clienti a pensare ad un ipotetico giorno dell'anno in cui le cose sarebbero migliorate, andando poi a ritroso al fine di scorgere ciò che era accaduto nei diversi momenti di questo tragitto inverso.

In questo modo ci si focalizza più sulla risoluzione del problema piuttosto che sul problema che lo ha generato.

Un impiego analogo di questa tecnica è stato effettuato dallo stesso M. Erickson (1958/1982) in una decina di casi di impotenza nuziale: dopo aver utilizzato i sentimenti spiacevoli connessi al sintomo per indurre lo stato di trance, suggeriva al paziente di percepire il contatto della propria partner e di sperimentare le piacevoli sensazioni erotiche derivanti da esso.

Secondo tale ottica:

- ◆ il cambiamento non dipende da quanto sia estesa e profonda l'esplorazione del problema ma da come ci si rappresenta il futuro senza il problema.
- ◆ Il cambiamento non dipende dal lavoro sui meccanismi di difesa, ma dall'effettivo arricchimento del repertorio cognitivo e comportamentale del cliente.

In questo caso l'inconscio non è visto come la sede dei rimossi traumatici che devono essere portati a galla ma piuttosto come un grande serbatoio di risorse: << esso associa immagini, sensazioni, idee e simboli secondo rapporti di analogia e somiglianza che hanno tra loro. Queste catene di associazioni si spezzano e si intersecano, si allacciano e si sciolgono in una complessità che sfida qualsiasi analisi razionale. La complessità dell'inconscio e la povertà dei mezzi del conscio sono tali che è meglio lasciare che sia l'inconscio a disfare ciò che ha fatto >>.

L'ipnosi progressiva in questo caso deve fornire il contesto in cui farlo. Questo va a prescindere dalla comprensione del perché il paziente sta meglio. Portare la persona nel futuro dove non c'è il problema non è un viaggio di fantasia attraverso cui il cliente realizza un miracolo, ma serve a mettere in evidenza una ricca, pratica e dettagliata descrizione della vita del cliente senza il problema.

Il nostro modo di vedere il futuro senza il problema condiziona il nostro comportamento nel presente. Si possono così scoprire gli obiettivi e i mezzi necessari per realizzarli. Inoltre si possono evidenziare le strategie e le risorse necessarie. Ci si focalizza quindi sulle risorse e abilità del cliente piuttosto che su deficit e patologie.

Molto spesso il cliente rimane sorpreso nell'apprendere che le risorse necessarie alla risoluzione del problema sono state sempre dentro di lui. Quello che apprende è proprio una diversa riorganizzazione delle strategie necessarie per usare le risorse medesime. M. Erickson è stato sempre convinto che i suoi pazienti avevano le potenzialità di funzionare in modo sano. Egli era molto meno interessato ad esplorare la loro patologia, che ad aiutarli ad avere accesso alle loro risorse.

L'ipnosi progressiva consiste quindi nel portare, lungo la propria linea del tempo, il cliente nel futuro e di fargli vivere un'esperienza dove ha realizzato il proprio obiettivo o risolto il proprio problema.

Facendogli vivere questa esperienza ci si focalizza su ciò che è cambiato rispetto a "prima", quando esisteva il problema, e gli si permette di prenderne consapevolezza. Una volta fatto questo, si può ritornare, a piccoli passi, "indietro" nel tempo per scoprire come ha realizzato il suo obiettivo e prendere sempre più consapevolezza di come si è generato il cambiamento. Questo permette il rinforzo dell'io e la creazione di una nuova e più forte identità.

Tale modo di procedere prende spunto da un tipo di approccio usato da M. Erickson, conosciuto col nome dell' Uomo di Febbraio, per dotare una paziente di una più ricca realtà interiore, intorno alla quale creò una nuova identità.

Il caso in esame (M. Erickson 1979) tratta di una giovane donna, la cui grave deprivazione materna l'aveva portata a dubitare seriamente della propria capacità di madre. Attraverso una serie di regressioni di età, Erickson la visitò nelle sembianze dell'uomo di febbraio, che divenne un amico e confidente sicuro. Attraverso queste visite riuscì ad integrare dei ricordi "ipnotici" con quelli della vita vissuta al fine di creare una coerente realtà interiore.

Quello che in effetti fa Erickson con l'uomo di febbraio è di aggiungere qualcosa al passato della persona e non quello di far rivivere una o più esperienze del passato della persona. Egli fa regredire la paziente per instaurare uno schema di riferimento nel quale poter interpolare "nuove esperienze di vita", aggiungendole al cumulo dei suoi ricordi. In questo modo aggiunge nuovi elementi che in realtà mancavano alla paziente.

Facendole ripetere molte esperienze con l'uomo di febbraio, Erickson creò nella mente della persona qualcosa che non esisteva, diede realtà a qualcosa che non esisteva: <<" ... possiamo far credere qualcosa che non esiste se lo ripetiamo abbastanza spesso. Ecco perché ho dovuto procurarle molte esperienze con me, in veste di uomo di febbraio">>. (M.H. Erickson – E. Rossi 1979)

Questa nuova realtà divenne reale come realtà interiore. Erickson non cambiò il passato della persona, ma quello che la persona credeva circa il suo passato: <<" ... i pazienti credono alla loro realtà limitata sino a quando non ne scoprono una più ampia ...">> (M.H. Erickson – E. Rossi 1979)

Anche se il processo dell'uomo di febbraio fa parte di un'ipnosi di tipo regressivo, la metodologia per la creazione di una nuova identità, viene ripresa ed usata nell'ipnosi progressiva.

Portando la persona nel futuro ad un momento in cui ha definitivamente risolto il suo problema, la persona può ricordare il processo secondo cui lo ha risolto. Anche in questo caso, come nell'uomo di febbraio, si aggiungono nuove esperienze al cumulo dei ricordi della persona. In realtà questi ricordi, non sono ancora avvenuti, dal punto di vista temporale, ma il soggetto, in stato di trance, li vive come se ci fossero già. In tal modo, ad ogni incontro, impara qualcosa di nuovo circa la risoluzione del suo problema e instaura, attraverso il meccanismo della ripetizione, una nuova convinzione.

Tale visione si sposa perfettamente con i principi del costruttivismo.

Secondo l'orientamento costruttivista la realtà non può essere considerata come un qualcosa di indipendente dal soggetto che la esperisce, perché è il soggetto stesso che crea e costruisce ciò che crede che esista.

Secondo G.A. Kelly, uno dei padri del costruttivismo, è il soggetto che crea la realtà alla quale poi risponde, partecipando in maniera attiva alla sua costruzione. Il sistema auto – organizzato che governa l'uomo non è esclusivamente reattivo (classifica e organizza le informazioni in arrivo), ma è funzionalmente anticipatore ed attivo.

Secondo E. Rossi è molto importante porsi nella condizione di ciò che sarà. Questa intenzionalità trasforma la realtà.

Alla luce di quanto esposto, è molto importante evidenziare come tale processo permetta un valido e potente rinforzo dell'io. Con il termine rinforzo dell'io si designa la personalità psichica propria individuale di un soggetto e da quest'ultimo intesa nei suoi rapporti con il mondo esterno. La progressione nel futuro permette di rinforzare la struttura dell'io nel senso di far ritrovare al soggetto la sicurezza e la fiducia in se e nelle proprie capacità, costituendo il fulcro per un cambiamento sistemico. Un maggior senso di fiducia, di sicurezza produce una riorganizzazione a catena delle reazioni della persona. Molte persone che cercano aiuto, incontrano problemi nel vivere perché sono convinti di non avere le risorse di cui hanno bisogno per andare incontro alle sfide cui sono di fronte. Ai fini pratici noi siamo ciò che crediamo di essere, e spesso l'ipnosi permette di cambiare le convinzioni della persona riguardo a chi è e che cosa può fare. Attraverso la progressione nel futuro vengono riconosciute e rispettate le capacità e risorse innate dell'individuo, e stimolati i processi interiori unici, propri di ciascuna persona. Questo rinforzo costante dell'io agisce come un'energia psichica profonda che appoggia e rafforza la funzione volitiva cosciente.

Esistono due modi diversi per costruire il futuro attraverso l'ipnosi. Il primo modo, attraverso una leggera trance, è quello che viene comunemente chiamato visualizzazione. Il soggetto attraverso una visualizzazione creativa immagina la realizzazione di un obiettivo o la risoluzione di un problema ed agisce "come se" l'avesse completamente risolto. La capacità di visualizzare

non è da tutti, in quanto molti individui hanno difficoltà ad immaginare scenari *come se* fossero reali. Ed è per questo motivo che la capacità di visualizzare deve essere allenata, fino a quando le immagini non si presentano agli occhi della mente come se fossero vere.

Inoltre nella visualizzazione il soggetto porta con sé l'atteggiamento, sentimenti e critica del presente. Può capitare quindi che si agisca come se l'obbiettivo sia realizzato ma persiste una residua parte critica che afferma la non veridicità della visualizzazione stessa.

Il secondo modo, realizzato attraverso una trance profonda, è chiamato processo di vivificazione. Il soggetto, in tale stato, vive il momento comportandosi ed esprimendosi esattamente come se fosse nel momento futuro, vivendo appieno e in ogni istante le situazioni somatiche e viscerali, esattamente come in un sogno.

Si passa da uno stato di *"come se"* ad uno stato di *"così è"* proprio della trance profonda. Egli vive ogni istante di tempo in modo associato accedendo pienamente a tutti gli stati cinestesici. Inoltre la vivificazione non è un processo che si impara (si impara ad andare in trance) in quanto è insita nel nostro subconscio: nessuno ci ha insegnato a sognare.

2.5 IPNOSI PROGRESSIVA E NEUROSCIENZE

Alla fine degli anni novanta fu pubblicato uno studio che verificò alla PET (tomografia a emissione di positroni) quali aree del cervello sono coinvolte quando stiamo in uno stato ipnotico. Questo fatto ha sancito ufficialmente la dinamica neurofisiologica attivata nell'esperienza ipnotica.

Con gli avanzamenti sempre più veloci della scienza, nuove tecniche stanno emergendo in modo che si possano capire meglio quali sono le potenzialità della nostra mente. Attraverso questi studi si sta sempre più confermando l'idea di come l'ipnosi sia un mezzo valido per usare potenzialità della mente che normalmente non usiamo.

Gli studi delle neuroscienze sul cervello ci dicono che negli esseri umani, le connessioni sinaptiche sono formate in due modi durante la vita. Il primo modo è nell'incamerare dati da memorizzare. Il secondo modo è tramite l'esperienza emotivo-sensuale.

Ogni volta che impariamo e identifichiamo qualcosa a memoria, si forma una connessione sinaptica che aumenta la consapevolezza di ciò che stiamo imparando. Quando impariamo qualcosa di nuovo, si formano nuovi modelli di connessioni con i neuroni attigui. Poiché questo processo di apprendimento avviene nel cervello, un vasto numero di neuroni si connette con altri neuroni vicini in una formazione a grappolo. Questo processo di integrazione comincia a sviluppare una ramificazione neurologica chiamata rete neurale. Ingrediente chiave nel fare queste connessioni (perché esse siano ricordate) è la focalizzazione.

Senza la completa attenzione del cervello su ciò che si sta facendo nel momento presente, il cervello attiva una serie di altre reti neurali che lo possono distrarre dalla sua intenzione originale. Senza concentrazione focalizzata, perciò, le connessioni nervose non avvengono e la memoria non è immagazzinata.

Se siamo focalizzati, impariamo associando un concetto con un altro concetto.

Nella pratica ipnotica la focalizzazione avviene spontaneamente nello stato di trance, in quanto il soggetto è favorito dall'isolamento sensoriale e dalla capacità di attenzione e concentrazione mentale.

Quando due o più reti neurali sono integrate o connesse, un nuovo concetto può essere concettualizzato.

Perciò il cervello usa reti neurali individuali (memorie esistenti e concetti conosciuti) come blocchi per costruire e li mette assieme per creare nuovi concetti, nuovi modelli e nuovi disegni. Questo è il principio di associazione. Esso descrive quindi come il cervello connetta due o più reti neurali assieme per formare un nuovo concetto. Nella pratica dell'ipnosi progressiva, il portare la persona ad un momento in cui ha già risolto il suo problema e scoprire le strategie che lo hanno portato alla risoluzione, permette la creazione di nuove neuroassociazioni. Si creano nuove reti neurali e concetti che fanno acquisire al soggetto un arricchimento in termini di risorse personali.

Il secondo modo con cui creiamo connessioni sinaptiche è attraverso l'esperienza.

L'intero processo di connessione di neuroni con l'apprendimento tramite memorizzazione o esperienza dimostra che dopo alcune ripetizioni di stimolazione, i neuroni tendono ad aggregarsi.

Questo concetto è dimostrato innumerevoli volte nel corso della vita. L'atto di ripetere qualcosa molte volte fa sì che quel qualcosa (che è dapprima insolito) diventi solito, ordinario, facile e naturale. È come se l'avessimo fatto così tante volte che non dobbiamo più neanche pensarci. Questo è il principio della ripetizione.

Una volta divenuto automatico, raggiungiamo un punto in cui "non dobbiamo più pensare a quello che stiamo facendo" e l'azione, previo pensiero motivato della neocorteccia, inizia automaticamente. A questo punto entra in gioco il cervelletto, che fa parte del cervello rettile o romboencefalo. È una piccola struttura a tre lobi dietro il lobo occipitale nella parte posteriore del cervello. Assieme al midollo allungato, il cervelletto è la parte più antica del cervello. Questa struttura è stata considerata la zona del cervello responsabile per la stabilità, l'equilibrio, il movimento, la coordinazione, la postura. Ha la capacità di

elaborare gli stimoli provenienti da muscoli, articolazioni e tendini per mantenere o eseguire movimenti fluidi e coordinati.

Una volta che siamo motivati ad agire, è il cervelletto che comincia a mostrare e ad eseguire un'attività in modo quasi automatico. È come se questa parte del cervello prendesse il controllo del corpo diventando un semplice e naturale "processo subconscio". E' stata opinione comune degli scienziati che il cervelletto, a differenza della neocorteccia, funzioni senza centri consapevolmente coscienti di attività del pensiero. Non c'è alcuna attività di pensiero in quest'organo. Però, secondo recenti studi ora sembra che la memoria per certe risposte apprese possa essere immagazzinata qui, specialmente in quelle zone del cervelletto che si sono evolute più recentemente.

Una volta che un'associazione è stata imparata da determinati centri del cervello, come la neocorteccia e l'ippocampo, i recessi più profondi del cervelletto danno automaticamente il permesso di preparare il corpo fisiologicamente all'esperienza.

Nell'ipnosi questo fenomeno entra in gioco con una ripetizione costante dell'evento risolutivo, preparando sempre di più il corpo a percepirlo come se fosse effettivamente realizzato. La ripetizione monotona e continua di suggestioni «costringono», per così dire, il soggetto ipnotizzato a ripercorrere strutture neuronali già vissute (rendendole così nuovamente disponibili), o gli permettono di tracciare (dietro suggerimento dell'ipnotizzatore), nuovi percorsi neuronali che amplieranno, in tal modo, le scelte comportamentali del soggetto stesso. M. Erickson aveva perfettamente ragione quando affermava che: "*.... possiamo far credere qualcosa che non esiste se lo ripetiamo abbastanza spesso. Do realtà ad una cosa inesistente*"

CAPITOLO 3°

IL PROCEDIMENTO USATO NELLE SEDUTE DI IPNOSI PROGRESSIVA

1) RELAZIONE COUNSELLOR – CLIENTE.

L'approccio tradizionale analitico attribuisce grande significato al transfert e al contro transfert nella relazione terapeutica, nella convinzione che l'attuale relazione richiama quelle passate.

In questo caso invece si cerca di porre in rilievo l'importanza fondamentale di alcune condizioni centrate sulla relazione, ed in particolare il rispetto positivo incondizionato, la congruenza e soprattutto l'empatia.

Il cambiamento, secondo tale ottica non dipende dall'accuratezza dell'interpretazione del transfert ma dalla effettiva creazione di una relazione tra counsellor e cliente.

Si avvia un processo di confronto e di identificazione. Se l'esito di tale processo è giudicato complessivamente positivo si instaura tra il counsellor ed il cliente quello che viene chiamato *rapport*.

Il rapport può essere definito come quell'empatia, quella fiducia, che è necessariamente la base su cui ogni buon rapporto poggia. L'esperienza insegna che il rapport si costruisce più sul piano della relazione che su quello del contenuto – attraverso i gesti, il tono della voce, lo sguardo, le pause nel parlare, ecc.

In sostanza il rapport si ha quando due persone condividono lo stesso mondo.

Il counsellor deve essere capace di instaurare velocemente un'alleanza con il cliente, essere abile nel formulare gli obiettivi, e mantenere costate l'attenzione sul tema centrale. Deve imparare a parlare il linguaggio del cliente, armonizzandosi col lessico e il suo immaginario.

La creazione di tale relazione avviene attraverso l'uso di un linguaggio che, durante la trance, accetti pienamente l'esperienza del cliente e orienti l'attenzione del cliente verso aspetti della sua percezione. Attraverso questo tipo di linguaggio ciò che viene detto è intimamente connesso a ciò che il cliente dice e fa. L'analisi e l'interpretazione di ciò che dice il cliente è controproducente in quanto distrae l'attenzione del cliente dalle sue proprie percezioni. È essenziale che il cliente si senta al sicuro e accettato.

È così che la persona inizia a sentirsi capito, compreso.

Per entrare nella cornice di riferimento del cliente in modo rispettoso e non intrusivo, le qualità messe in atto dal counsellor sono: pazienza, tenacia, calore, tatto e curiosità.

Inteso in questo senso, il rapporto è decisivo per ristabilire l'equilibrio psichico e costituisce di per se il primo mattone per il potenziamento dell'io.

2) PORTARE L'ATTENZIONE DEL CLIENTE AL PROPRIO FUTURO.

Il primo passo importante da fare è che il cliente possa percepire in una dimensione spazio temporale il proprio futuro.

Questo processo inizia, come descritto precedentemente, con l'estrazione della time line, dove il cliente incomincia a prendere consapevolezza che inconsciamente ha già dato una collocazione spaziale al proprio futuro.

Un modo per focalizzare la sua attenzione è proprio quella di spostarlo pian piano lungo la linea del tempo con un processo di questo tipo:

“e ora vorrei che tu andassi con la tua mente ad un qualcosa di cui sei assolutamente certo che farai stasera, e vorrei che andassi la a questo momento e vorrei ora che con la tua mente vada ad un qualcosa di cui sei certo che farai domani ... bene ora puoi andare verso un qualcosa di cui sei sicuro di fare fra una settimana voglio che tu vada a questo momento, voglio prenda consapevolezza di questo ambiente delle cose che vedidelle cose che ti circondanodel tuo corpo in questo ambienteora voglio che tu vada con la tua mente ancora più in la nel futurofra una mese, a un momento in cui sei sicuro di un qualcosa che

farai fra un mese.....e puoi andare là....ora, puoi andare là e prendere consapevolezza del tuo corpo in questo ambiente delle cose che ti circondano”.

In questo modo si sposta passo dopo passo l'attenzione del soggetto nel futuro lungo la linea del tempo, facendogli sperimentare percezioni che non sono del tempo presente ma che appartengono ad un tempo futuro.

È molto importante che il soggetto scelga di fare delle azioni di cui è certo che farà, ma con una connotazione neutra o positiva. Ad esempio può immaginarsi mentre si alza dal letto la mattina, o mentre guida la macchina o si fa la doccia. Le azioni non dovrebbero riguardare qualcosa che ha a che fare con eventi che possano creare tensione, altrimenti questo creerebbe dei problemi con la trance e il rapport.

Inoltre portando l'attenzione del soggetto a fare delle azioni che è certo di compiere si crea una predisposizione all'accettazione, ovvero sia un *campo affermativo*. Esso si ottiene solitamente ponendo al soggetto una serie di domande che hanno come risultato delle risposte affermative. A tale scopo, si possono usare delle domande semplici ma al contempo monotone. Senza rendersene conto, il soggetto incomincia a creare una predisposizione all'accettazione e contemporaneamente incomincerà a provare una sensazione di noia. Se a questo punto facciamo una domanda ben specifica, il soggetto tenderà ad acconsentire a causa del campo affermativo creato e del suo inconscio desiderio di uscire dalla monotona situazione di rispondere soltanto a domande ovvie.

Un altro modo per portare l'attenzione del cliente al proprio futuro è quello di utilizzare una metafora.

Per fare un viaggio nel futuro si può ad esempio utilizzare la metafora del calendario. Esso facilita l'immagine dello scorrere del tempo e l'arrivare esattamente al giorno in cui si vorrebbe veder realizzato il proprio obiettivo. Si può usare un procedimento di questo tipo:

“... E potete vedere davanti a voi un calendario... uno di quei calendari con le pagine bianche... e quei bei numeri rossi... grandi... su ogni foglio è

segnato un giorno... e voi potete ... partendo da oggi... ..e togliere quanti fogli volete dal vostro calendario... quanti giorni volete... quanti mesi volete... quanti anni volete... i fogli volano... i numeri scorrono...i giorni corrono avanti a voi... uno alla volta... uno alla volta... e potete fermarvi al giorno... al mese... all'anno... che vi sembra il più adatto per raggiungere il vostro obiettivo... e il vostro inconscio... e la vostra mente, lavoreranno per voi per farvi immaginare cosa vorrete che accada nel giorno, mese ed anno che avete scelto...”.

Un'altra metafora usata è quella del treno. Con tale tecnica si suggerisce la partenza del soggetto sul treno e che guardi dal finestrino, mentre è in movimento, episodi futuri della propria vita, avanti e avanti nel tempo. Il tempo si ferma quando raggiunge il periodo in cui il problema non c'è più.

3) PORTARE IL SOGGETTO AD UN MOMENTO IN CUI HA RISOLTO IL PROBLEMA.

Una volta portato il soggetto pian piano nel futuro, lo si deve condurre ad un momento in cui ha già realizzato il proprio obiettivo o risolto il suo problema. Si è evitato di dare una precisa collocazione temporale a questo momento, lasciando piena libertà all'inconscio del soggetto nell'identificazione temporale del momento in cui avrà realizzato il proprio obiettivo.

È stata utilizzata una suggestione del tipo:

“e ora puoi andare ancora avanti nel futuromentre il tuo inconscio sta provvedendo a fare tutti i cambiamenti necessariper portarti ad un momento in cui hai pienamente e completamente realizzato il tuo obiettivo (o risolto il tuo problema)”.

Fatto questo, si cerca di far vivere sempre più pienamente questa esperienza, facendo prendere consapevolezza al soggetto di dove si trova e tutto ciò che lo circonda, attivandogli il più possibile tutti i canali sensoriali.

“e ora sei qui e puoi prendere consapevolezza di questo ambientedel tuo corpo in questo ambientee di tutto ciò che ti circonda.....e mentre fai questo puoi girarti attorno e vedere le cose che ti

circondano.....distinguerne i colori.....e puoi ascoltare i suoni che ti circondano.....puoi sentire i vestiti sul tuo corpo...la temperatura esterna....le cose che stai toccando....e puoi prendere consapevolezza delle sensazioni che stai provando”.

A questo punto, per focalizzare sempre più l’attenzione del soggetto verso l’esperienza, si possono formulare delle domande. Esse devono non imporre al soggetto nessun valore, costrutto o presupposizione su quel che egli dovrebbe rispondere. In sostanza sono state usate delle domande che permettono di accettare l’esperienza del cliente esattamente nel modo in cui esso la descrive, e orientare la sua attenzione verso un aspetto della loro percezione.

In sostanza sono state utilizzate due categorie di domande:

a) Domande di sviluppo:

- ◆ “ *dove sei?*”;
- ◆ “ *Che cosa c’è intorno a te?*”;
- ◆ “ *Che cosa stai facendo?*”;
- ◆ “ *Dove senti questa percezione?*”;

b) Domande di spostamento nel tempo:

- ◆ “ *....e poi che cosa accade?*”;
- ◆ “ *....e che cosa accade appena prima?*”.

4) SCOPRIRE LE STRATEGIE PER LA RISOLUZIONE DEL PROBLEMA.

Una volta che si fa vivere pienamente l’esperienza al soggetto, il passo successivo sarà quello di scoprire le strategie che lo hanno portato a questo punto, dove il problema non esiste più. Esiste però il ricordo del problema, e che prima esisteva.

Si giocherà quindi sulle differenze, nel far prendere consapevolezza di ciò che ora c’è e di ciò che c’era prima.

Si è agito prima di tutto nel far prendere consapevolezza al soggetto della risoluzione del suo problema con domande del tipo:

Counsellor: “ora che il tuo problema non c’è più, come fai a sapere che hai risolto il tuo problema?”

Il soggetto questo punto deve necessariamente fare uno sforzo ed attivare dei processi interiori e capire le ragioni che lo hanno portato alla risoluzione del problema, che in questo momento forse lo dava solamente per presupposto. Il soggetto può quindi incominciare un processo di scoperta di se, espandendo il proprio modello della sua realtà in questa esperienza.

Per scoprire le strategie vere e proprie si è utilizzato il metamodello della Programmazione Neuro Linguistica, che consente di recuperare le parti mancanti del modello del mondo del cliente e specificare gli indici referenziali generici. Il tutto per avere sempre più comprensione dell’esperienza che sta vivendo il soggetto.

Ad esempio il soggetto potrebbe esprimersi in questo modo:

Cliente: “sono contento”

(la frase emessa non è completa in quanto non è specificato di cosa è contento)

Counsellor: “bene ... di cosa sei contento?”

(si cerca di recuperare la parte mancante)

Cliente: “del mio ambiente Delle cose che mi circondano”

(la risposta del soggetto è una generalizzazione, che contiene parole prive o con indice referenziale generico)

Counsellor: “in particolare che cosa ti circonda?”

Cliente: “nuova gente”

In questo caso l’espressione “gente” non contraddistingue un particolare individuo o gruppo di individui. Bisogna quindi “rompere” la generalizzazione con un'altra domanda

Counsellor: “ nuova gente e in particolare chi?”

A questo punto possono verificarsi due casi, o il soggetto fornisce il materiale del suo modello che è stato cancellato, oppure la parte mancante dell'espressione verbale emessa dal soggetto non è presente anche nel suo modello. Sarà quindi compito del counsellor far prendere sempre più consapevolezza delle parti mancanti del suo modello, in modo da attivare i processi interiori che lo hanno portato alla risoluzione del problema.

Il secondo passo sarà quello di permettere al soggetto attraverso il metamodello, di ricordare tutte le parti mancanti, ovvero gli si fa ricordare come ha risolto il problema e di quali risorse ha avuto bisogno; per arrivare a questo si innescano tutta una serie di ricordi dal momento in cui il problema è sorto fino alla risoluzione. Questi ricordi “artificiali” sono a mio avviso la parte più importante del processo, in quanto, a lungo andare, con la ripetizione costante, il soggetto incomincia a dare realtà a una cosa inesistente. Ripetendo questa procedura abbastanza spesso possiamo far credere qualcosa che non esiste.

La suggestione usata è del tipo:

Counsellor: “ ora che sai perfettamente che hai risolto il tuo problema, e che ora non esiste più, cerca di ricordare come lo hai risolto”

Esistono due tipi di risposta a tale domanda.

Nella prima il soggetto racconta come ha risolto il problema, da una descrizione di tutto ciò che ha fatto e delle risorse che ha dovuto mettere in gioco.

Il tutto viene fatto sempre appoggiandosi al metamodello.

Nella seconda il cliente risponde che non ricorda come ha fatto ma che sa che è successo.

A titolo esemplificativo viene riportato di seguito un estratto di una seduta di ipnosi progressiva per mettere in luce il tipo di domande formulate al fine di far

vivere in maniera piena l'esperienza e l'estrazione delle strategie che hanno portato alla risoluzione del problema.

Counsellor: " Dove ti trovi?";

Cliente: "In una casa nuova con giardino, sto in cucina";

Counsellor: "come fai a sapere che hai realizzato i tuoi obiettivi?";

Cliente: "ho una casa nuova, ho potuto comprarla perché sto bene economicamente"

Counsellor: "ti ricordi che cosa è cambiato nella tua vita per stare bene economicamente?"

Cliente: "ho cambiato lavoro, faccio un lavoro molto migliore"

Counsellor: "che cosa hai cambiato dentro di te per cambiare lavoro?"

Cliente: "ho deciso di cambiaree l'ho perseguito"

Counsellor: "di che cosa hai avuto bisogno per avere questo cambiamento?"

Cliente: "di maggiore decisione"

Counsellor: "di che cosa hai avuto bisogno, che prima non avevi, per avere più decisione e perseguire gli obiettivi?"

Cliente: "più forza .. più energia"

Counsellor: "ora che hai più forza e più energiadove senti questa forza?"

Cliente: “la sento in tutto il corpo”

Counsellor: “in particolare dove rispetto a prima che avessi più forza?”

Cliente: “prima la sentivo nell’addome, ora nel torace e nelle braccia”;

Counsellor: “ti ricordi quando hai preso queste decisioniperseguito gli obiettivi e hai percepito questa forza dentro di te?”

Cliente: “no ...non ricordo”

Counsellor: “Quando è stato il primo momento in cui hai avvertito questa forza?”

Cliente: “un giorno mentre camminavo, ho percepito di avere già questa forza”

Attraverso questa formulazione di domande si è potuto scoprire che cosa era per il soggetto quello che lui chiamava cambiamento, che sostanzialmente era avvenuto in un momento in cui aveva deciso di cambiare. Tale decisione era avvenuta grazie ad un cambiamento psicofisiologico, in cui era aumentata la sua forza. Tale forza è stata percepita, nella trance, in modo fisiologico, e si è trovata anche una collocazione corporea, non percepita prima del cambiamento.

5) ANCORARE LE STRATEGIE E LE RISORSE.

L'ancoraggio è il meccanismo mediante il quale è possibile associare ad un determinato e preciso stimolo sensoriale una determinata reazione comportamentale, o un preciso stato d'animo.

Siamo sicuramente al corrente degli esperimenti del Dott. Ivan Pavlov, padre del condizionamento classico, il quale metteva della carne vicino a cani affamati in modo che questi la potessero sia annusare e vedere ma non raggiungere. La carne diveniva quindi un potente stimolo della sensazione di

fame, con la produzione di abbondante salivazione da parte dei cani. A tal punto si faceva trillare un campanello dal suono particolare e dopo varie ripetizioni non era più necessaria la presenza della carne; per ottenere la salivazione bastava far risuonare il campanello e per i cani è come se il cibo fosse lì.

Pavlov aveva creato una connessione cronologica tra il suono del campanello e la condizione di fame e salivazione: aveva creato un ancoraggio.

Esso è quindi uno stimolo che provoca automaticamente una risposta comportamentale. Gli ancoraggi possono essere di tipo visivo, auditivo, o cinestesico, essi condizionano la nostra vita nel bene e nel male.

In tale fase l'ancoraggio è risultato molto utile per ancorare le strategie e le risorse necessarie alla risoluzione del problema.

Sono stati usati essenzialmente due tipi di ancoraggio. Uno di tipo auditivo, usato con dei cambiamenti di tono di voce, nel momento in cui il soggetto vive l'esperienza con la massima intensità. L'altro tipo di ancoraggio che è stato usato è quello cinestesico, toccando in alcuni punti il corpo del soggetto sempre nel momento di massima intensità.

L'ancoraggio si è rivelato molto utile per poter richiamare gli stati di risorsa in qualsiasi momento durante la trance ipnotica.

6) IL CONSIGLIERE NEL FUTURO.

Il passo successivo sarà quello di rinforzare ulteriormente il meccanismo e le strategie che hanno portato il cliente alla risoluzione del problema. Questo viene fatto portando ancora più in là nel futuro il soggetto, facendo in modo che sia lui ora a dare dei suggerimenti e consigli su come si può risolvere un problema, che nel "passato" era anche il suo problema, ma che ora non lo è più.

Si farà quindi incontrare al cliente una persona, conosciuta o meno, che necessita di un consiglio, che solamente il cliente le può dare. Il consiglio riguarda il modo per risolvere quel problema che un tempo aveva anche il cliente, ma che in questo punto della linea del tempo il problema non c'è più.

Per dare dei consigli a questa persona, il cliente deve necessariamente ricordare come ha risolto il suo problema e metterà in gioco una serie di strategie che nella fase precedente forse non erano state messe in luce.

Attraverso questa fase si mettono in atto i meccanismi di proiezione ed identificazione.

Il cliente mette in atto meccanismi di proiezione sulla persona che incontra e si identifica sempre più nella figura del consigliere, mettendo come presupposto che tale problema lo ha già risolto. In tal modo si rinforza sempre più la convinzione della risoluzione del problema.

“e ora puoi andare ancora avanti nel futuro avantiad un momento in cui incontri una personae puoi guardarla e osservarla con curiositàe questa persona ha bisogno di un consiglio.....un consiglio che solo tu le puoi dare.....e ti chiede come poter risolvere un suo problema.....un problema che tu conosci bene.....perché in passato era il tuo problema.....e tu puoi sicuramente darle tutti i consigli di cui ha bisogno per risolverloperché tu ci sei già passato.....lo hai già vissuto....e puoi dare a questa persona buoni consigli”

7) IMPARTIRE UN COMANDO POST IPNOTICO.

A questo punto si riporta il soggetto al tempo presente, ripassando per gli eventi vissuti durante la trance ipnotica. Ci si sofferma un po' più al lungo nel momento di cui al punto 3) per rafforzare le risorse e gli stati d'animo necessari alla risoluzione. Inoltre vengono reiterati gli ancoraggio sia auditivi che cinestesici.

Riportato al tempo presente si impartiscono al soggetto dei comandi post ipnotici. Come già detto un comando post ipnotico è un'azione compiuta da un soggetto, dopo il risveglio da una trance, in risposta a suggestioni impartite durante la trance. L'esecuzione dell'azione è caratterizzata dall'assenza di qualsivoglia consapevolezza conscia, dimostrabile nel soggetto, del motivo che è causa della sua azione.

Esso è stato usato per far rivivere durante l'arco della giornata le risorse e gli stati fisiologici relativi risoluzione del problema.

Il comando posto ipnotico usato più frequentemente è del tipo:

“ ... e ora che sai che cosa sono queste risorse Da domani mattinala prima cosa che farai quando aprirai gli occhi.....sarà quella di richiamare alla tua memoria queste risorse.....e sentire queste risorse dentro di te.....e lasciarti accompagnare per tutta la giornata da questi stati d'animo positivie questo lo farai ogni mattinaappena apri gli occhi”.

8) MONITORAGGIO DEI MIGLIORAMENTI.

Per monitorare i cambiamenti ed i miglioramenti, si invita il cliente a svolgere un compito.

Il compito, concordato con il soggetto, sarà quello di scrivere, alla fine della giornata, su un quaderno tutti i piccoli miglioramenti osservati durante la giornata. Proporre una cosa di questo genere, serve a mettere la persona nelle condizioni, ogni giorno, di fare od osservare una piccola cosa, in modo completamente alternativo, chiedendogli di mettersi in modo volontario in una posizione di una realtà diversa, funzionale a non più disfunzionale.

Questo compito deve essere svolto nei periodi che intercorrono le sedute.

Esso è un invito a cercare delle tracce di particolari tipi di comportamento “risolutivi” e a riferirli nella seduta successiva. Spesso si verifica il caso in cui le persone cominciano a rendersi conto delle cose solo quando devono farci attenzione.

Lo scopo sarà quello di allargare lo sguardo del cliente centrato sul proprio problema, e comprendere quelle circostanze in cui il problema non si presenta. Se il cliente riesce a trovare queste tracce, anche in minima forma, il blocco problematico comincia a rompersi e aumentare la probabilità di cambiamento. Gli chiediamo di prendere consapevolezza di un miglioramento, anche se molto piccolo. Ma sappiamo bene che se noi introduciamo anche il minimo, il più piccolo cambiamento dentro un sistema complesso, si innesca una reazione a catena di cambiamenti successivi. Si introduce l'effetto Butterfly della teoria delle catastrofi, quel piccolo battito d'ala di una farfalla che provoca una reazione a catena che porterà al ciclone.

In tal modo si rafforza l'idea che il cambiamento sta per avvenire e questa convinzione, che pian piano cresce, riesce a costruire la profezia che si auto determina.

È molto importante focalizzarsi, in questa fase, sui miglioramenti. Si cercherà, insieme al cliente, di esaminare ciò che si potrebbe fare ancora meglio la volta successiva o ciò che si potrebbe fare in modo diverso per renderlo ancora più efficace. Tale concetto può essere sintetizzato secondo la frase: “se dici a qualcuno che ha fatto bene qualcosa, lo ripeterà più spesso”.

CAPITOLO 4°

UN CASO PRATICO

Lo studio che ho condotto sperimentando l'ipnosi progressiva, è stato portato avanti seguendo cinque persone. Sono state fatte saltuariamente ad altre persone alcune sedute isolate.

Il caso che presento in questa tesi è quello di R., una ragazza tra i trentacinque e quaranta anni che vuole smettere di fumare.

Il fumare può essere inserito nella categoria delle cattive abitudini. In generale, come ogni cattiva abitudine, le persone che fumano pensano di non potersi controllare, pur desiderando di smettere. La difficoltà a smettere è legata al condizionamento che mente ha subito negli anni in cui si ha fumato.

I gesti si compiono senza pensarci, in modo assolutamente meccanico, creando un'abitudine automatizzata.

La pratica dell'ipnosi si propone di aiutare il soggetto a rafforzare il desiderio di smettere di fumare, cercando di convincerlo del piacere dato dal respirare aria pulita. Il passo successivo sarà quello di cambiare e poi rafforzare le nuove convinzioni, facendo emergere dall'inconscio nuove prospettive e strategie. Viene riportata di seguito la descrizione delle sedute fino alla stesura della tesi.

1° SEDUTA

La prima seduta è introduttiva, le viene spiegato che cosa è l'ipnosi e in che cosa consiste l'ipnosi progressiva.

R. vuole smettere di fumare perché si accorge che il numero delle sigarette fumate giornaliere, circa trenta, è ormai molto alto, e in qualche modo si accorge che deve apporre rimedio. Il fumo le crea una fastidiosissima tosse che ormai è costante nell'arco dei mesi.

Avendo provato tutte le cure possibili e immaginabili (agopuntura, massaggi energetici, pastiglie ecc.), tutte con esito negativo, decide di provare con l'ipnosi.

Alla domanda di che cosa rappresenta per lei il fumare, risponde che la sigaretta rappresenta il suo grande amore.

Il fatto più sorprendente è che alla domanda del miracolo (“se domani mattina ti svegliassi, e accadesse il miracolo che tu hai smesso di fumare, da che cosa te ne accorgereesti?”) risponde che non riesce a crearsi in alcun modo una rappresentazione di se che non fuma in quanto per lei è un processo automatizzato che l’accompagna nella vita: è un qualcosa che fa parte di lei e della sua identità.

Questa abitudine negativa che la rende schiava è una delle ragioni che la portano a smettere di fumare. Riferisce inoltre che però è perfettamente consapevole che dentro di se sa che non vuole smettere di fumare.

Il primo incontro si conclude con primo contatto con la trance e la presa di consapevolezza della sua linea del tempo passata e futura.

R. mostra una trance molto profonda, intervallata però da dei colpi di tosse che la fanno momentaneamente uscire dalla trance.

2° SEDUTA

La seconda seduta viene aperta chiedendo a R. se nell’arco della settimana ha notato qualcosa di positivo, anche di molto piccolo, rispetto allo smettere di fumare. Mi riferisce in questo periodo è emerso un piccolo pensiero che le diceva che era in grado di smettere di fumare.

Questo lo ha avvertito come un fatto molto positivo, in quanto lo percepisce come un piccolo cambiamento non imposto, come tutti gli altri tentativi che ha fatto, ma come un qualcosa che avviene dall’interno.

Durante la seduta di ipnosi viene portata nel futuro ad un momento in cui lei ha già smesso di fumare. Mi riferisce che per un attimo si trova di fronte al suo computer nella sua scrivania, ma che stranamente non ci sono i pacchetti di sigarette che abitualmente vi sono appoggiati. Poi d’un tratto questa immagine sparisce e a lei si sostituisce un’altra persona, un po’ più in là con l’età, con i capelli un po’ grigi. Questa persona, che non fuma più da molto tempo, mostra alcune qualità molto importanti quali la sicurezza e la tranquillità.

Alla fine della seduta, riesaminandola, giungiamo alla conclusione che la persona che si è presentata è proprio quella parte di lei che vuole smettere di fumare e possiede proprio tutte quelle risorse necessarie alla realizzazione dell'obiettivo.

La seduta viene terminata con la prescrizione di tenere un quadernetto su cui annotare ogni piccolo cambiamento positivo che sarà avvertito nell'arco di tempo fino alla successiva seduta.

3° SEDUTA

La terza seduta si apre cercando di indagare ciò che è accaduto di positivo durante la settimana passata. R mi racconta che purtroppo ha passato una settimana molto stressante e che quindi ha fumato molto. Ma in questo racconto mostra tutta la sua delusione e la sua rabbia per questo fatto.

Viene messa in evidenza la differenza tra il racconto monotono della prima seduta e questa. La sua delusione evidenzia che, prima degli eventi stressanti, ci doveva essere stato sicuramente un miglioramento altrimenti non ci sarebbe stata nessuna delusione; infatti racconta che prima di questi eventi stressanti le cose stavano migliorando, e che stava migliorando soprattutto la sua convinzione di voler smettere. Rassicurata sulla normalità della ricaduta, viene sottolineato il miglioramento avvenuto prima degli eventi stressanti e della sua convinzione che pian piano si trasformava.

Nella seduta di ipnosi R. va in una trance molto profonda, e quando viene portata nel futuro ad un momento in cui ha smesso di fumare si ritrova al mare in Africa, dove solitamente passa le sue vacanze estive; Il fatto sorprendente per lei è che, mentre è in acqua, pensa che ci sia qualcosa di molto strano, non ha nessuna voglia di fumare, ma vive il tutto come se fosse una cosa normale.

Alla domanda di ricordare come ha fatto a smettere di fumare, riferisce di non ricordare alcunché, ma che sa che ha smesso e per ora è quello che conta.

La seduta finisce con R. che con il sorriso sulle labbra riferisce che forse è la prima volta che riesce a vedersi come una non fumatrice.

4° SEDUTA

La seduta inizia con la descrizione di ciò che è accaduto di positivo durante la settimana.

R. racconta che ci sono stati degli aspetti positivi. Prima di tutto, anche se non ha contato le sigarette, sa di aver fumato meno. Ci sono stati dei momenti in cui la sigaretta “non era assolutamente necessaria” e ne ha potuto fare a meno.

Inoltre ha preso consapevolezza che una causa che le genera la voglia di fumare è la stanchezza: quando sta bene dal punto di vista energetico non fuma o quantomeno fuma molto poco.

La seduta è stata condotta sempre portando R., lungo la linea del tempo, nel futuro fino ad un momento in cui aveva già smesso di fumare.

R. si ritrova in una veranda di una casa di amici, dove solitamente “andava” a fumare, ma ora può stare lì tranquillamente a guardare gli altri che fumano.

In questo ambiente le è stato chiesto di fare due cose. La prima è quella di prendere consapevolezza delle proprie mani e della differenza tra le mani di ora che non fuma e le mani di prima quando fumava. Poi le è stato chiesto di ricordarsi come aveva fatto a smettere di fumare. Mentre all'inizio provava una certa difficoltà a ricordare, d'un tratto si “attiva un ricordo” lei che giocherella con la sigaretta, passandola di dito in dito, da una mano all'altra, senza mai accenderla; è stata portata ancora avanti nel futuro, fino a trovarsi di fronte una persona fumatrice alla quale raccontava di aver smesso e consigliava come fare per smettere a sua volta.

R. consiglia che il tutto sta nel cambiare la propria convinzione, di giocherellare e temporeggiare nell'accendere la sigaretta.

La trance è stata molto profonda e vissuta molto pienamente in tutti i momenti tale da percepire tutte le sensazioni istante per istante.

La seduta si chiude con soddisfazione da parte di entrambi e con un bel sorriso sulle labbra.

5° SEDUTA

La seduta viene iniziata come al solito con la descrizione di ciò che è accaduto di positivo durante la settimana.

R. riferisce che ci sono dei momenti in cui fuma molto meno ma ne alterna altri in cui diventa una "turca".

La seduta si va avanti portando sempre R. nel futuro e senza alcun passaggio lungo la linea del tempo, immediatamente appena inizia a rilassarsi, si ritrova al mare in Africa, esattamente nell'ambiente già descritto nella terza seduta.

Descrive ciò che sta facendo con "il galleggiare su acque limpide, calde e solitarie" provando una dimensione di grande benessere.

Mette in evidenza uno stato profondo di benessere e non perché si accorge che non avverte il bisogno di fumare, ma perché il fumo non è più un problema.

Per tutta la seduta, non si avverte la tosse, che invece accompagnava tutte le altre. Alla domanda del perché non c'è stata alcuna tosse, R. dice che in realtà c'era la sensazione di dover tossire, ma anche l'assenza reale dello stimolo, il tutto vissuto come una specie di ping - pong tra due parti, in cui una, che si è pian piano rinforzata, ha preso il sopravvento.

Dopo la seduta mi riferisce che c'è stato un momento in cui ha sentito dire "hai smesso completamente di fumare" e provare una reazione strana, quasi di ribellione. Tale ribellione viene identificata in una parte di lei che ancora vuole fumare, ma che per il semplice fatto che si sta arrabbiando vuole dire che non ha più il totale controllo della situazione.

6° SEDUTA

La seduta inizia mettendo in evidenza alcuni aspetti molto positivi che sono accaduti nell'arco della settimana, ed in particolare la presa di consapevolezza da parte di R. dell'aver per se solamente un pacchetto di sigarette e non più

uno in ogni angolo della casa. Inoltre scopre, contandole, che il numero di sigarette giornaliere fumate è diminuito di molto, anche se fuma molto la sera.

Mi racconta inoltre c'è stato un giorno della settimana in cui, per via dell'elevato stress lavorativo, ha ripreso a fumare tantissimo, più della norma. Questo fatto però ha creato un risultato sorprendente, la mattina successiva si sveglia con una forte sensazione di disagio per la sigaretta, tanto che per tutta la mattina, senza alcun tipo di sforzo, non fuma neanche una sigaretta.

E da questa giornata in poi, fino alla seduta, in maniera del tutto naturale, si crea questa nuova "regola" del non fumare la mattina e di rimandare la prima sigaretta al dopo pranzo. Contentissimi per il risultato, procediamo all'induzione.

R., portata ad un momento futuro in cui non fuma, mi racconta di essere in un aeroporto, luogo solitamente in cui patisce il disagio del non poter fumare. Mi dice però che sta leggendo, serenamente in attesa del volo, con la riflessione che è stato veramente un peccato aver sprecato tutto quel tempo a star male (quando fumava) e se solo avesse saputo quanto sarebbe stata bene dopo, forse sarebbe riuscita a farlo prima.

La seduta si chiude mettendo in evidenza che l'inconscio sta incominciando una strategia ben precisa, partendo dal non fumare per metà della giornata. Aspettando che cos'altro di positivo le riserverà il suo inconscio ci lasciamo con un sorriso pieno di soddisfazione.

7° SEDUTA

La seduta inizia con R. che mette in evidenza che in maniera del tutto spontanea e senza nessun tipo di sforzo, è riuscita a non fumare la mattina per tutta la settimana e riducendo drasticamente il numero delle sigarette. La cosa più sorprendente per lei è la rottura del collegamento tra la necessità di fumare ed il lavoro, fino ad allora impensabile.

Durante la seduta di ipnosi R. mostra una trance molto profonda, tanto che si crea in maniera spontanea, uno stato di amnesia verso tutto ciò che è emerso durante la seduta, ed in particolare i comandi post ipnotici.

Avverte però subito dopo la seduta uno stato di benessere e di energia, che solitamente non prova, e che rimane per i giorni seguenti.

La seduta si conclude con la presa di consapevolezza da parte di R. che c'è la sigaretta in molte occasioni è stata sostituita col bere un bicchiere d'acqua. Tale azione attraverso una libera associazione ha riportato a galla le sedute in cui R. si trovava al mare in Africa. Si è messa così in evidenza un'ulteriore strategia che l'inconscio ha messo in atto.

Inoltre, si è proceduto ad insegnare a R. i primi passi dell'autoipnosi, in modo da rinforzare progressi avuti.

CONCLUSIONI

Benché il campione su cui si è applicato il procedimento descritto nei capitoli precedenti sia molto ristretto, i risultati ottenuti sono stati molto incoraggianti. Tutte le persone su cui è stata applicata l'ipnosi progressiva hanno mostrato dei miglioramenti.

Un elemento che è balzato subito agli occhi e comune a tutte le persone, è che i miglioramenti non si sono avuti solamente verso l'obiettivo che si voleva raggiungere, ma anche in campi che non avevano nessun elemento in comune col proprio obiettivo; questo potrebbe essere spiegato col fatto che "il vedersi già cambiati" può contenere, oltre che la realizzazione del proprio obiettivo, anche una ristrutturazione personale orientata proprio a quel obiettivo. I miglioramenti possono essere visti come quei cambiamenti necessari ad avviare una ristrutturazione necessaria alla risoluzione del proprio obiettivo, tale ristrutturazione va a toccare aspetti della propria vita che inconsciamente sono necessari alla risoluzione del problema.

Un'altra risposta potrebbe essere data mettendo in evidenza che durante le induzioni si sono usate delle suggestioni generalizzate del tipo " ... e ora che puoi prendere consapevolezza del tuo cambiamento ...". La parola *cambiamento*, che nella seduta il soggetto riferisce al proprio obiettivo, ma che in realtà non viene specificata, può essere vista come una suggestione che va a toccare, dal punto di vista inconscio, anche altri aspetti della propria vita che il soggetto deve cambiare.

Un altro aspetto che è emerso è che tutti i soggetti hanno manifestato una

trance abbastanza profonda fin dalle prime sedute. le risposte ottenute ad una domanda indagatrice, hanno avuto un unico denominatore comune: l'essere sicure che, non dovendo andare nel passato, non si sarebbe andati a toccare un possibile trauma rimosso; infatti, una volta spiegato in cosa consisteva l'ipnosi progressiva, le persone hanno messo da parte ogni tipo di resistenza, e si sono mostrate ben disposte ad andare in trance per "costruire" il proprio futuro.

Lavorando sul futuro della propria linea del tempo si cambia quindi una predisposizione "soggettiva" che vede il passato quale strumento da cambiare per generare un cambiamento, l'ipnosi progressiva può togliere al soggetto la fatalità del proprio destino fabbricato nel passato.

Tale approccio si sposa perfettamente con il lavoro del counsellor che deve ridare al cliente la capacità di autodeterminarsi e di riprendere in mano la propria vita.

Per concludere possiamo affermare che il processo sperimentato è perfettamente in linea con il fine di ogni terapia, che mira a gettare le basi per creare un cambiamento che necessariamente dovrà avvenire in un futuro, tale da rendere ogni terapia un lavoro di tipo progressivo.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Bandler R.**, *Usare il cervello per cambiare*, Astrolabio, Roma 1986
- Bandler R., Grinder J.**, *Ipnosi e trasformazione*, Astrolabio, Roma 1983
- Bandler R., Grinder J.**, *La struttura della magia*, Astrolabio, Roma 1981
- Bandler R. e Grinder J.**, *I modelli della tecnica ipnotica di M. Erickson*, Astrolabio, Roma, 1984.
- Barker P.**, *L'uso della metafora in psicoterapia*, Astrolabio, Roma 1987
- Bateson G.**, *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano 1977
- Chertok L.**, *Ipnosi e Psicoanalisi*, Armando Editore Roma 1994
- Desoille R.**, *Teoria e pratica del sogno da svegli guidato*, Astrolabio, Roma 1974
- Dispensa J.**, *Il Cervello*, Macro Edizioni, 2001
- Erickson M.H., Rossi E.L.**, *Tecniche di suggestione ipnotica*, Astrolabio, Roma 1979
- Erickson M.H.**, *La mia voce ti accompagnerà. I racconti didattici di M.H. Erickson*, a cura di S. Rosen, Astrolabio, Roma 1983
- Erickson M.H.**, *L'uomo di Febbraio: facilitazione di una nuova identità in ipnoterapia*, Astrolabio, Roma 1979
- Erickson M.H., Rossi E.L.**, *Ipnoterapia*, Astrolabio, Roma 1982
- Erickson M.H., Rossi E.L.**, *L'esperienza dell'ipnosi*, Astrolabio, Roma 1985
- Erickson M.H.**, *Le nuove vie dell'ipnosi* a cura di Jay Haley Casa Editrice Astrolabio, 1978
- Freud S.**, *L'interpretazione dei sogni*, Boringhieri, Torino 1980

- Fromm E.**, *Avere o essere?*, Arnoldo Mondadori Editore, Milano 1977
- Galimberti U.**, *Enciclopedia della Psicologia, le garzantine*, Garzanti, Milano 1999
- Gordon D.**, *Metafore terapeutiche*, Astrolabio, Roma 1992
- Granone F.**, *Trattato di Ipnosi*, UTET 1989
- Gulotta G.**, *Ipnosi: aspetti psicologici, clinici, legali, criminologici*, Giuffrè Editore, 1980
- Haley J.**, *Le strategie della Psicoterapia*, Ed. Sansoni, Firenze 1987
- Hoffmann B.H.**, *Manuale di training autogeno*, Astrolabio, Roma 1980
- Hough M.**, *Abilità di counseling. Manuale per la prima formazione*, Ed. Erickson, Trento 1999
- Keeney B.P.**, *L'estetica del cambiamento*, Astrolabio, Roma 1985
- James T., Woodsmall W.**, *Time line, la ristrutturazione temporale con la PNL*, Astrolabio, Roma 2001
- Lankton S.**, *Magia pratica*, Astrolabio, Roma 1989
- Loriedo C.**, *Tecniche dirette ed indirette in ipnosi e psicoterapia*, Franco Angeli 1995
- May R.**, *L'arte del counseling*, Astrolabio, Roma 1991
- Meggliè D.**, *Psicoterapie Brevi*, Red Edizioni 1998
- Perls F.**, *Qui & ora, psicoterapia autobiografica*, Sovera Multimedia, Roma 1991
- Rossi E.L.**, *La psicobiologia della guarigione psicofisica*, Astrolabio, Roma 1987
- Rossi E.L.**, *"Discorso tra geni. Neuroscienza dell'ipnosi terapeutica e della psicoterapia"*, Editris Ed. 2004

Rossi E.L., Nimmons D., *Autoregolazione del sistema mente – corpo. I ritmi ultradiani e le pause di 20 minuti*, Astrolabio, Roma 1993

Robbins A., *Come ottenere il meglio da sé e dagli altri*, Tascabili Bompiani

Saba E., *Comunicazione empatica relazionale*, Proto Ed, 2003

Vercelli G., Bounous G., *Ghiande dello stesso ramo. Trentatre induzioni ipnotiche per l'attivazione delle risorse dell'inconscio*, Libreria Cortina Ed. 2004

Von Glasersfeld E., *Il costruttivismo radicale. Una via per conoscere ed apprendere*, Società Stampa Sportiva, Roma 1998

Watzlawick P., *Change. La formazione e la soluzione dei problemi*, Astrolabio, Roma 1974

Watzlawick P., Beavin J.H., Jackson D.D., *Pragmatica della comunicazione umana*, Astrolabio, Roma 1971

Watzlawick P., *Il linguaggio del cambiamento*, Feltrinelli, Milano, 2000.

CAPITOLO 1°	3
CHE COS'È L'IPNOSI	3
1.1 IPNOSI TRA PASSATO, PRESENTE E FUTURO	3
1.2 CHE COS'È E COME SI MANIFESTA L'IPNOSI	8
1.3 LA TRANCE.....	11
CAPITOLO 2°	14
UN'IPNOSI RIVOLTA AL PASSATO, UN'IPNOSI RIVOLTA AL FUTURO	14
2.1 LA CAPACITÀ DELLA MENTE DI RICORDARE: L'IPNOSI REGRESSIVA.	14
2.2 LA TIME LINE.....	19
2.3 ORIENTAMENTO PSICOLOGICO AL FUTURO.....	21
2.3.1 LA PROFEZIA CHE SI AUTOAVVERA.	21
2.3.2 L'EFFETTO PLACEBO	24
2.3.2 LA RISTRUTTURAZIONE	27
2.4 LA CAPACITÀ DELLA MENTE DI COSTRUIRE: L'IPNOSI PROGRESSIVA	29
2.5 IPNOSI PROGRESSIVA E NEUROSCIENZE	36
CAPITOLO 3°	39
IL PROCEDIMENTO USATO NELLE SEDUTE DI IPNOSI PROGRESSIVA.....	39
2) PORTARE L'ATTENZIONE DEL CLIENTE AL PROPRIO FUTURO.....	40
3) PORTARE IL SOGGETTO AD UN MOMENTO IN CUI HA RISOLTO IL PROBLEMA.	42
4) SCOPRIRE LE STRATEGIE PER LA RISOLUZIONE DEL PROBLEMA.	43
5) ANCORARE LE STRATEGIE E LE RISORSE.	47
7) IMPARTIRE UN COMANDO POST IPNOTICO.	49
8) MONITORAGGIO DEI MIGLIORAMENTI.....	50
CAPITOLO 4°	52
UN CASO PRATICO	52
1° SEDUTA.....	52
2° SEDUTA.....	53
3° SEDUTA.....	54
4° SEDUTA.....	55
5° SEDUTA.....	56
6° SEDUTA.....	56
7° SEDUTA.....	57
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI	60