

**Ipnosi**

**&**

**Studio**

*di Alessandra Dal Bosco*

# SIAMO SEMPRE IN IPNOSI

Freud ha scoperto che lapsus, sbadataggini, azioni simboliche rivelano il proprio inconscio e che questi comportamenti e molti altri possono essere usati al contrario per comunicare con l'inconscio dell'altro e per indurre fenomeni ipnotici. L'ipnosi prodotta con il linguaggio del corpo si è dimostrata più profonda, rapida ed efficace rispetto ai tradizionali metodi di induzione (parlare per rilassare).

Le tecniche classiche di ipnosi presuppongono la partecipazione attiva del soggetto, l'uso di formule suggestive e, soprattutto, il possesso da parte di quest'ultimo di particolari predisposizioni: la capacità di restare intensamente assorto in qualcosa, una fervida immaginazione e l'inclinazione a collaborare con l'ipnotista.

Chi possiede queste "doti", il 20%, è intensamente ipnotizzabile e trae grande beneficio dall'ipnosi chi, per contro, è meno "predisposto", sarà mediamente o scarsamente ipnotizzabile e otterrà solo risultati mediocri a sottoporsi ad una seduta ipnotica e questa parte rappresenta il restante 80%. La teoria più obiettiva, come riferisce il

Dott. Marco Paret, è che non è vero che solo il 20% delle persone è ipnotizzabile. Tutti a seconda di come si lavora lo sono. Alcune persone possono non rispondere con una “ipnotista” e rispondere con un'altro. Quindi conclusioni simili non possono essere scientifiche perché sono solo statistiche relative al lavoro di un solo “ipnotista”. Sarebbero scientifiche solo se si potesse affermare che la persona dichiarata in “ipnotizzabile” da uno lo sia, sempre, da tutti. Ma questo è assolutamente ascientifico

E' emersa così la necessità di trovare un'altra strada per l'induzione ipnotica che prescindesse da questi presupposti e rendesse “chiunque” ipnotizzabile.

Proprio con questo obiettivo é nata l'ipnosi non verbale: per ridurre al minimo l'incidenza degli atteggiamenti e delle attitudini, la prospettiva si è spostata dal piano psicologico a quello neurologico.

Si è quindi preso atto del ruolo chiave del cosiddetto circuito cerebrale della salienza (corteccia prefrontale dorsolaterale sinistra e cingolo anteriore dorsale) nello sviluppo della trance ipnotica e nell'ipnotizzabilità e dello stretto interscambio di questo complesso con l'amigdala, una delle strutture più primitive del cervello (sede dell'elaborazione emotiva e, soprattutto, della reazione innata alla paura).

A questo punto, si è rivalutata l'induzione ipnotica con la fascinazione (fissazione continua da parte dell'operatore nel punto del terzo occhio del soggetto) o con l'induzione ipnotica generata dai suoni dei cerimoniali di guarigione o

possessione delle tribù primitive che conducono alla trance, alla totale perdita di tono muscolare, alla bradicardia e alla riduzione della frequenza del respiro. Tutti effetti di uno stato di febbrile eccitazione emotiva (elaborato proprio dall'amigdala): effetti che vengono provocati da un sovraccarico sensoriale, il cui elemento cardine è dato dal ritmo inizialmente monotono e sincopato della musica (in genere percussioni), che diventa progressivamente più concitato, fragoroso e frenetico. Una reazione simile al freezing (noto anche come "ipnosi animale", il terrore che ti immobilizza davanti ad un pericolo improvviso, che comporta uno stato di paralisi involontaria, un calo delle funzioni vitali e, in caso di spavento, un'improvvisa perdita del tono muscolare), che rappresenta la forma più antica di risposta ad un'intensa sensazione di paura. A provocarla possono essere le vocalizzazioni dei predatori (ad esempio, il ruggito della tigre), o dei propri simili (gridi di dolore o versi che informano il branco dell'incombente di una minaccia e che nell'essere umano corrispondono ai suoni che accompagnano l'ansia: voce strozzata, stridula, acuta, respiro affannoso, ecc.).

L'ipnosi non verbale dunque ha combinato questi due spunti: il soggetto viene messo in posizione eretta; l'ipnotista, posto di fronte fissa il terzo occhio del soggetto (fascinazione) fino al punto in cui lo sguardo del soggetto diventa assente e ci segue in tutti i movimenti e segue quello che gli ordiniamo. Oppure ci si pone a fianco del soggetto, e si producono vocalizzi simili a quelli animali, modulandoli secondo la gestione del ritmo dei rituali di induzione e in base a oscillazioni, cambiamenti

dell'espressività e del tono muscolare, ecc. del primo. Quindi non appena rilevati i segnali dell'imminente stato di trance si procede all'induzione della stessa nel soggetto.

Questo grazie alla rilevazione delle modificazioni neurovegetative osservabili (accelerazione del respiro, dondolio o convulsioni del tronco e successivamente pallore, riduzione dell'espressività e distensione dei tratti del volto, ecc.) riflesso dell'iper-attivazione dell'amigdala e del conseguente collasso della corteccia prefrontale (i cui segni sono: fissità dello sguardo, sguardo assente, tendenza allo strabismo e alla rotazione dei bulbi oculari, ecc.). Si coglie il momento esatto dell'entrata in trance del soggetto e se ne accelera lo sviluppo.

Una volta in trance, la soglia di suggestionabilità aumenta considerevolmente rendendo il soggetto recettivo nei confronti delle suggestioni espresse dall'ipnotista; queste ultime possono essere verbali, ma anche non verbali (grazie al processo di ricalco-guida elaborato dalla Programmazione Neuro-Linguistica, alla gestione intenzionale della "sincronia interattiva" e agli insegnamenti dell'intelligenza corporea che rende possibile condizionare i processi cognitivi, modificando la percezione corporea).

Le ricerche inoltre dimostrano che la capacità immaginativa è la parte più potente della mente umana, in grado anche di influire sulla salute fisica. E l'ipnosi è lo strumento per eccellenza per stimolare al meglio la propria immaginazione.

Studi sull'ipnosi dimostrano come una volta posto in trance il soggetto sia possibile produrre, mentalmente, delle autentiche guarigioni psicologiche così come anche delle guarigioni delle vere e proprie ferite! La capacità immaginativa, come una qualsiasi competenza, ha la possibilità di essere allenata a focalizzarsi su obiettivi come quello di raggiungere benessere, motivazione e autostima.

Quindi l'ipnosi è davvero solo l'abile applicazione delle suggestioni a qualcuno che si trova in uno stato focalizzato (trance?) Hippolyte Bernheim (1840 – 1919), padre dell'ipnosi del XX secolo, è noto per aver detto:

“È la suggestione che governa l'ipnotismo” (Bernheim, 1889). Egli credeva che l'ipnosi fosse sostanzialmente un processo basato sulla suggestione. È una supposizione utile, sebbene difficile da affrontare scientificamente.

Nonostante la trance sia certamente stata usata per scopi curativi e come supporto alla creatività per migliaia di anni, in realtà riconduciamo il concetto di “trance”, intesa come ipnosi o focalizzazione, al lavoro del medico austriaco Franz Anton Mesmer (1734 – 1815). Mesmer elaborò una teoria e un modo per curare le persone che aiutò molti a guarire. Le sue idee erano basate quasi interamente su ipotesi non corroborate e su una scienza erronea, ma comunque portarono verso teorie più accurate sull'ipnosi nel secolo successivo.

Mesmer credeva che fra tutti i campi già noti alla scienza dell'epoca ne esistesse un altro, che poteva essere chiamato “campo animato”, “fluido” o “forza vitale”.

Egli definiva la buona salute come il libero scorrere di questo campo o fluido attraverso migliaia di canali nel nostro corpo. Le malattie risultavano da un'ostruzione al libero fluire di questi canali. Eliminare questi ostacoli e ripristinare il flusso riportava allo stato di salute. Quando la natura non riusciva a farlo spontaneamente, il contatto con un conduttore di "magnetismo animale" era un rimedio necessario e sufficiente. In altre parole, Mesmer credeva di essere un conduttore di magnetismo animale e che questo potesse influenzare lo scorrere della forza vitale nella forma di fluido.

Mesmer mirava ad aiutare gli sforzi che la Natura compiva per guarire. Trattava i pazienti sia individualmente che in gruppo. Individualmente, egli sedeva di fronte al paziente con le ginocchia che toccavano quelle dell'altra persona, stringendo i pollici del paziente nelle proprie mani e guardandolo fisso negli occhi. Lo stato di trance è stato usato per scopi curativi e come supporto alla creatività per migliaia di anni,. Mesmer faceva passaggi con le mani, spostandole dalle spalle lungo le braccia del paziente. Prima di lui, era pratica comune farlo con dei magneti. Molti pazienti provavano sensazioni particolari o avevano convulsioni, considerate delle crisi che avrebbero spianato la strada alla cura.

Nel XIX secolo, l'idea che ci fosse un fluido o un'influenza invisibile che passava dall'ipnotista al soggetto crollò e l'ipnosi iniziò ad essere considerata da molti come qualcosa di cui il soggetto è responsabile o, più correttamente, qualcosa di cui il soggetto è capace, una volta date le giuste istruzioni. Questo portò qualcuno a concludere che tutta l'ipnosi fosse autoipnosi.

Comunque l'idea del fluido di Mesmer non è mai stata dimostrata falsa. Tanto è vero che un secondo rapporto dell'Accademia invitava ad effettuare indagini più accurate. Ed ancora adesso la questione è aperta (Dott. Marco Paret)

Partendo da questo presupposto ecco che ci troviamo, come detto sopra, persone facilmente ipnotizzabili che rappresentano il 20% e persone meno ipnotizzabili, nell'immediato, perché troppo agganciate dalla parte critica della mente. E queste rappresentano l'80%.

Sulla base di queste considerazioni, informazioni (sopra menzionate) e di questa veloce spiegazione di cos'è l'ipnosi e come agisce, espongo di seguito un caso in cui l'ipnosi ha avuto il ruolo fondamentale di "risoluzione del problema", là dove altre tecniche e la medicina tradizionale stessa hanno fallito. Tra l'altro l'ipnosi non solo è stata efficace, ma ha agito in modo veloce.

Un pensiero a tal proposito, sulla velocità di risoluzione del problema, voglio portarlo ricordando il Prof. Erminio Di Pisa, definito un "maestro" moderno contemporaneo dell'ipnosi, purtroppo ora scomparso. Il Prof. Di Pisa era un uomo fuori dal comune anche tra gli ipnotisti, dato che usava la tecnica chiamata "fascinazione". Egli con poche sessioni di pochi minuti ha aiutato migliaia di persone a liberarsi da fobie, attacchi di panico, dipendenze ... ed altro. Ha aiutato migliaia di persone a ritornare a stare bene sia dal punto di vista fisico che psicologico.



Quindi nello specifico l'ipnosi può servire a:

- Superare le paure
- Rilassarsi e ritrovare un equilibrio emotivo
- Abbandonare pensieri ricorrenti
- Superare dei traumi
- Controllare il dolore fisico
- Migliorare la memoria e le capacità di concentrazione
- Aumentare le proprie capacità intuitive
- Cercare risposte inconsce a dilemmi personali
- Migliorare le proprie relazioni con gli altri
- Aumentare le proprie difese immunitarie ...

L'ipnosi può agire su tutto questo e non solo, anche su dipendenze, si può andare anche ad accelerare il processo di guarigione di una post operazione, piuttosto che riportare nei valori normali la pressione del sangue o altro e ancora altro molto, molto altro ancora. Alcuni autori sostengono infatti che l'ipnosi è di per sé uno stato benefico per la persona e per ristabilire il proprio equilibrio psico-fisico e i propri ritmi biologici (Del Castello, Loredano; 1995).

La testimonianza che porto è relativa ad un caso da me trattato con efficacia dell'intervento ipnotico per ristabilire un equilibrio nella prestazione accademica e scolastica. L'ipnosi è un valido strumento utile a potenziare il miglioramento nello studio e dei risultati accademici e scolastici. E' in grado di fornire al soggetto strumenti validi per utilizzare al meglio le proprie risorse mentali e quindi per potenziare il processo di apprendimento. Quindi si è in grado di migliorare la memoria, la

concentrazione, la creatività, la precisione e di favorire un più profondo controllo delle proprie risorse cognitive. Per concludere, cito uno studio che ha verificato quanto effettivamente l'ipnosi possa essere utile a migliorare la performance accademica. Alcuni ricercatori, hanno reclutato un gruppo di 119 studenti universitari e dopo averne registrato i voti ottenuti in aprile, li hanno divisi in 4 gruppi. In due di questi sarebbero stati usati due approcci ipnotici diversi ma entrambi mirati a migliorare le capacità d'apprendimento, al terzo gruppo sarebbe stato proposto un intervento di semplice rilassamento ed il quarto non avrebbe ricevuto nessun intervento. Le sedute per i primi tre gruppi si sarebbero svolte una volta a settimana per 8 settimane. I risultati mostrano che a giugno i voti dei partecipanti ai gruppi di ipnosi sono migliorati in misura maggiore rispetto agli altri due gruppi. Da notare è che gli interventi ipnotici sono stati portati avanti su gruppi di più studenti contemporaneamente. Questo punto è molto importante in quanto qualifica l'ipnosi anche come strumento per lavorare su più soggetti contemporaneamente, quindi anche vantaggioso rispetto ad approcci strettamente individuali.

## CASO:

Il caso che porto come mia personale esperienza riguarda uno studente universitario che si trovava a fine giugno 2017 in un momento di affaticamento mentale e fisico, con mancanza di fiducia nella possibilità di riuscire a dare 4 esami molto importanti, uno successivo all'altro e poco distanti l'uno dall'altro.

Con lui ho pensato di fare una prima sessione per intensificare le sue capacità attraverso anche l'autostima e alcune suggestioni specifiche per lo studio ed il superamento degli esami, utilizzando l'induzione rapida e quindi portando il ragazzo velocemente in trance. Una volta portato in trance attraverso il protocollo Induzione Elmann (vedi scheda "Induzione **Elmann**" allegata) e utilizzando anche alcuni passi mesmerici, ed il frazionamento, ho approfondito la trance con la visualizzazione della scala di 10 gradini che scende e che ad ogni gradino sceso porta sempre maggiore profondità di rilassamento (vedi scheda "**Approfondimento**" allegata).

Da qui sono passata alle suggestioni per l'autostima ed alcune suggestioni che corrispondevano con il rendere consapevole il ragazzo di sapere tutto ciò che studia e apprende e che ogni informazione è dentro di lui e fluirà al momento dell'esame in modo molto facile, scorrevole e naturale.

Fatto questo ho riportato il ragazzo fuori dalla trance e dall'ipnosi facendolo riemergere nel qui ed ora, (vedi scheda "**Risveglio**" allegata).

Devo dire che pensavo di fare almeno due sessioni, ma alla fine ne ho fatta solo una ed è bastata.

Al 20 di settembre 2017 il ragazzo aveva superato i quattro esami con ben quattro “30”!

Mi ha contattata per comunicarmelo ed era entusiasta! Ha detto: “Mi uscivano gli argomenti e parlavo con una fluidità mai avuta con naturalezza! Chiedevo agli esaminatori se voleva sentire un argomento piuttosto che un altro. Mai successo! Mi hanno dato 30 per ogni esame! Un risultato grandioso! Grazie!”

Questa è la mia testimonianza di quanto l’ipnosi sia importante e di quanto possa aiutare.

Tutte le metodologie applicate sono state apprese nel Master seguito presso la Université Européenne de PNL integrando e rivisitando con qualche specifica particolare suggerita con la lettura e lo studio di alcuni libri specifici, oltre a quelli già citati, riguardanti questi argomenti, come:

“Ipnosi dall’A alla Z” di Erminio di Pisa;

“Ipnosi Istantanea e fascinazione” Marco Paret;

“Mermerismus” Marco Paret;

“Guarire con l’ipnotismo” Alexander Erskine;

“Manuale di ipnosi pratica medica rapida” Giuseppe Regaldo;

“Manuale pratico di ipnosi clinica e autoipnosi” Luisa Merati e Roberto Ercolani.

# ELMANN

## *“Con suggestioni di vitalità”*

**Rilassa corpo e mente. (Si può usare anche per la regressione)**

1. Seduto
2. braccia distese in avanti
3. palme con calamita che si attirano
4. chiudi occhi
5. le mani si attirano
6. quando si toccano faccio cadere le braccia sulle gambe
7. si entra in un buon rilassamento
8. si alza un braccio e si lascia cadere come quello di una bambola di pezza
9. stessa cosa con l'altro braccio
10. ora abbiamo rilassato la parte fisica, come quando dopo una corsa ti butti su un letto e ti rilassi
11. c'è un rilassamento ancora superiore che si chiama rilassamento mentale nel quale la mente diventa come vuota, come quando dormi
12. rilasseremo quindi anche la parte mentale
13. toccherò la tua fronte ed inizierai a contare ad alta voce da 100 a 1 lasciando che piano, piano i numeri scompaiano, 100 ti rilassi, 99 ancora di più e poi scompaiono
14. ora conta tu lentamente da 100 a 1 ad alta voce
15. dopo un po' di numeri dico: quando alzo il tuo braccio e lo lascio cadere entrerai in un rilassamento ancora più profondo e i numeri scompariranno
16. eventualmente visualizzali su una lavagna e con una spugna pulisci e cancellali
17. quando i numeri sono scomparsi fai un cenno col dito (toccare e specificare quale)
18. renderti conto di questa sensazione del non contare
19. ora stai sperimentando una sensazione nuova, il rilassamento mentale, è una sensazione che potrai approfondire ancora di più
20. conto da 10 a 1 e si scenderà in un rilassamento ancora più profondo (protocollo **“LA SCALA”**)

# APPROFONDIMENTO

## *“La Scala”*

E mentre ti rilassi puoi immaginare di essere in cima ad una magnifica scala; immagina questa magnifica scala come una scala di Hollywood, vedine i colori e le forme, senti la sensazione dei tuoi piedi che toccano il terreno e mentre tu sei su questa scala, io conterò da 10 ad 1, e con ogni numero puoi immaginare di scendere via via sempre più verso il basso.

**10**, in cima alla scala pronto a scendere sempre più in profondità.

**9**, un gradino, scendendo più in giù, Come in una nuvola di tranquillità, dolce rilassante.

**8**, ancora più basso, giù, è una sensazione sempre più profonda, addormentandoti sempre maggiormente.

**7**, sette è il tuo numero di rilassamento; tutte le volte che sentirai pronunciare il numero sette ti rilasserai maggiormente.

**6**, un altro gradino, un altro passo in più verso il basso. **5**, quasi completamente addormentato, cullandoti in una situazione di profonda tranquillità.

**4**, un altro gradino di rilassamento. Quando arriveremo in fondo alla scala tu sarai completamente addormentato.

**3**, lasciandoti cullare dalle tue sensazioni, sprofondando sempre più completamente.

**2**, ad un passo dall'essere completamente addormentato, una sensazione sempre più piacevole.

**1**, completamente addormentato, in una sensazione di completo benessere, più basso del basso calmo addormentato e tranquillo.

*N.B.:* Da ora in poi facciamo ricalchi vari, come far notare l'aria che entra ed esce, sangue che circola nelle vene, sentire una sensazione di benessere che si diffonde in tutto il corpo che funziona perfettamente.

Dopo aver dato le suggestioni che interessano conteremo da 1 a 5 per far riemergere il soggetto, (protocollo “RISVEGLIO”).

# RISVEGLIO

## *“Riemersione nel qui ed ora”*

Ora conterà da uno a cinque. Da uno a cinque per il tuo risveglio. Da uno a cinque per condensare con ogni numero ciò che hai sperimentato, ciò che hai appreso, ogni sensazione che hai provato. Da uno a cinque per lasciare al tuo inconscio la possibilità di assorbire ancora più profondamente ciò che hai imparato. Da uno a cinque per fare un altro passo verso il tipo di persona che vuoi essere e stai diventando...

E non importa se ti accorgi del cambiamento, perché il cambiamento è già avvenuto E si sta manifestando da ora.

Infatti, può darsi che stanotte o nelle prossime notti farai sogni con i quali apprenderai nuovi frammenti, nuove idee, nuovi comportamenti che il tuo inconscio ti suggerisce. Quindi, ora conterà da uno a cinque a cinque e poi al 5 potrai aprire gli occhi e tornare nel qui ed ora.

1... Lentamente riemergendo.

2... Puoi renderti conto di come cambia il respiro è come il cuore riprende il suo normale palpitare.

3... Puoi cominciare A svegliarti a muovere il corpo.

4... Immagina una cascata d'acqua di fronte a te che ti cade sul viso e ti rinfresca il volto.

5... Apri gli occhi! (soffiando anche sul viso)