



Fondatore prof Franco Granone
Direttore dot. Antonio Maria Lapenta

**CORSO DI FORMAZIONE IN IPNOSI CLINICA
E COMUNICAZIONE IPNOTICA
Anno 2021**

IPNOSI E MEDITAZIONE

Candidato

Betti Nicoletta

Relatore

Dott. Muro Milena

Sommario

Perché?	3
Coscienza...cos'è?	5
Stati modificati	10
MEDITAZIONE.....	12
IPNOSI.....	16
ANALOGIE E DIFFERENZE	22
CONCLUSIONI.....	25
LE MIE CONCLUSIONI.....	26
BIBLIOGRAFIA.....	27

Perché?

Mi sono imbattuta nell'ipnosi in un momento di profonda insoddisfazione professionale.

Prestavo servizio in un reparto che non mi piaceva più e dal quale stavo tentando di farmi trasferire da ormai più di cinque anni.

Ero arrabbiata, mi sentivo oppressa e imprigionata, frustrata perché non mi era concesso il trasferimento.

Una mattina, smontando dal turno di notte, ho letto una locandina che annunciava un corso riguardante la comunicazione ipnotica e gli utilizzi dell'ipnosi in ambito clinico che si sarebbe tenuto il giorno stesso.

Non mi ero mai interessata all'argomento e tuttora non mi è chiaro cosa mi abbia spinto, quella mattina, a recarmi all'hotel dove si sarebbe tenuto il corso anziché andarmene a casa a dormire.

Le mie conoscenze riguardo l'ipnosi erano pressoché nulle e perlopiù influenzate dalle scenografiche ipnosi da palcoscenico.

Per quanto riguarda le sue applicazioni cliniche sapevo solamente che poteva essere utilizzata nella psicoterapia, pensavo che fosse ad uso esclusivo di psicologi e psichiatri.

Il suo utilizzo più esotico di cui avevo sentito parlare era contro il tabagismo.

Nulla di più.

Mi sono quindi avvicinata a questo mondo per puro caso e completamente a digiuno di qualsiasi tipo di informazioni ma ho avuto immediatamente la sensazione che potesse essere quello che mi serviva per restituirmi entusiasmo.

Dopotutto, se non potevo cambiare reparto, avrei potuto cambiare me stessa.

Questo nessuno poteva impedirmelo.

Potevo investire il mio tempo e le mie energie a sviluppare un modo di lavorare che ritenevo più congeniale

La meditazione invece ha fatto parte della mia vita praticamente da sempre, seppure in modo discontinuo.

Con il tempo e la pratica ho imparato a riconoscere la sensazione fisica che si associa

allo stato mentale.

La stessa che ho sperimentato, più potente, uscendo da una suggestione durante i pomeriggi di pratica al corso CIICS.

L'esperienza mi ha incuriosito parecchio, tanto che ho deciso di approfondire l'argomento.

Cosa causa quella particolare sensazione?

Cosa accomuna queste due pratiche?

Entrambe sono stati di coscienza modificati, d'accordo, ma...tanto per cominciare...la coscienza, cos'è?

Questa tesi rappresenta il mio entusiasta quanto ingenuo tentativo di chiarirmi le idee.

Coscienza...cos'è?

*“Come esiste un legame fra il corpo e l'anima,
così sono uniti il corpo e l'ambiente che lo circonda”*

Kahlil Gibran

Già la “semplice” definizione da dizionario di coscienza crea qualche problema, poiché il termine è investito di una serie di significati ed impieghi linguistici piuttosto ampia.

In estrema sintesi si potrebbe definire come la consapevolezza che il soggetto ha di se stesso, del mondo con cui è in rapporto, della propria identità e del complesso delle proprie attività interne ed esterne.

[La coscienza è la capacità di un soggetto di reagire alle informazioni ambientali e di cambiare il suo comportamento in conformità con queste informazioni] (K. Korotkov)

In pratica il risultato di quanto ricaviamo costantemente da un complesso lavoro di elaborazione di stimoli multisensoriali.

Verrebbe quindi spontaneo definire come inconscio tutto ciò che si verifica al di fuori del controllo della coscienza.

Ma la distinzione è davvero così netta?

L'inconscio non ha forse un ruolo determinante nella scelta degli stimoli a cui reagiamo?

Cercavo una risposta e ho trovato altre domande.

Il mio tentativo di cercare delle risposte sui libri mi ha posto di fronte ad una evidenza innegabile; la mia domanda non era per niente originale, anzi, mi trovavo di fronte alla madre di tutte le domande!

Ogni tipo di risposta ad ogni tipo di quesito passa inevitabilmente attraverso la coscienza ed è probabilmente per questo che le menti più illustri si scervellano da sempre per capirne il funzionamento.

Lo studio della coscienza è tuttavia una scienza quasi neonata.

[La scienza della coscienza come oggi la intendiamo è nata circa trent'anni fa: è quindi una scienza giovanissima e tutt'altro che compiuta.

Nonostante la sua giovinezza essa ha avuto un notevole sviluppo, grazie anche alla disponibilità di sofisticate indagini neurofisiologiche e delle tecniche di neuroimaging funzionale, come la risonanza magnetica funzionale.

Oggi è pertanto disponibile una grande mole di dati sugli aspetti neurobiologici della coscienza; tuttavia, questi sono solo un elemento, per quanto rilevante, di un problema molto più ampio e complesso.

La coscienza non è un argomento di competenza esclusivamente medica e biologica, ma coinvolge anche psicologia, fisica, filosofia e antropologia con la crescente necessità di un rapporto interdisciplinare.

Questo comporta anche la necessità di superare le progressive difficoltà di comunicazione tra discipline diverse] (E. Facco)

Inoltre essendo la coscienza il fulcro di tutto quanto riguarda la percezione, la stessa conoscenza scientifica è frutto della coscienza di individui, quindi puramente soggettiva.

[L'uomo è capace di conoscere soltanto nei limiti delle possibilità del suo apparato conoscitivo, che si è formato nella lotta per la sopravvivenza.

Come ogni altro animale, egli modella il mondo secondo le conoscenze acquisite grazie ai suoi sensi e alla sua coscienza.

Una cosa infatti è evidente: tutto quello che sappiamo dipende in prima battuta dai nostri sensi.

Ciò che non sentiamo con l'udito o con il tatto, con l'olfatto o con il gusto, ciò che non vediamo, non lo percepiamo e quindi non fa parte del nostro mondo.] (R.D.Precht)

“Come qualunque altro animale” afferma Precht, è infatti evidente come gli animali sfruttino i propri sensi per sfuggire a minacce, trovare cibo, rifugio, compagni o complesse rotte migratorie.

Se consideriamo dunque la coscienza come la capacità di un soggetto di reagire alle informazioni ambientali e di modificare il proprio atteggiamento in relazione ad esse, se ne deve dedurre che anche gli animali ne sono provvisti e, a mio personalissimo avviso, sotto alcuni aspetti, funziona anche meglio di quella umana.

Chiunque possieda un cane ad esempio sa benissimo che l'amico quadrupede è perfettamente in grado di capire se, quando ci si prepara per uscire di casa è per portarlo a passeggio o per recarsi al lavoro, e ce lo fa capire mostrando un entusiasmo irrefrenabile nel primo caso o due occhioni tristissimi nel secondo... eppure la nostra gestualità è la stessa.

Così come non ci degnerà di uno sguardo se apriremo il frigorifero per tirar fuori pomodori e carote mentre mostrerà un certo interesse se prenderemo le salsicce.

E questo ovviamente prima ancora che il frigorifero venga aperto.

Come fanno?

Io non ne sono capace.

E che dire delle piante?

[Se è consentito un piccolo esperimento mentale, si può provare a rivedere il concetto di intelligenza e di evoluzione provando a uscire dalla nostra posizione antropocentrica per adottarne una fitocentrica.

Assumendo il punto di vista delle piante, potremmo immaginare che la scala evolutiva sia diametralmente opposta a quella elaborata dall'uomo.

Le piante infatti prosperano indisturbate utilizzando il mondo animale per i loro fini riproduttivi e di sopravvivenza senza alcun bisogno di spostarsi, mentre gli animali sono costretti a spostarsi sulla terra in cerca di cibo con un enorme dispendio di energia; gli animali non sono nemmeno così evoluti da essere in grado di utilizzare la luce come fonte di energia per il loro metabolismo.

Tra gli animali l'uomo è la creatura più disgraziata, perché, oltre a essere costretto a vagare per la terra, la sua coscienza ordinaria l'ha portato a rendersi conto della sua breve vita (molto più breve di gran parte del mondo vegetale), ad alienarsi da sé stesso e dal mondo perdendo di vista il senso dell'essere.

Si potrebbe anche arguire che proprio la sua comparsa recente renda l'uomo meno evoluto e abbia ancora tanta strada da fare per arrivare a quello cui le piante sono già arrivate dopo oltre trecento milioni di anni di selezione e adattamento.

Le piante si stupirebbero della pretesa dell'uomo di essere più evoluto di loro, portandone come prova che il patrimonio genetico dell'uomo è stimato in non più di venticinquemila geni, dei quali il 98% è oltretutto lo stesso di quello dello scimpanzé, mentre una semplice piantina di riso ne ha oltre trentamila.

Tra i seri limiti biologici dell'uomo e degli animali c'è l'organizzazione centripeta e specializzata degli organi, che li rende così fragili e mortali.

L'uomo ha recentemente capito che la centrale operativa -la sede dell'integrazione di tutte le funzioni dell'organismo- è il cervello e che la morte del cervello equivale alla morte dell'individuo.

Le piante sono nettamente superiori anche in questo: infatti nell'uomo e negli animali la lesione di un organo vitale può portare alla morte (...) mentre la struttura modulare delle piante, il loro essere una sorta di polimero o di frattale, le rende capaci di sopravvivere non solo ad una potatura anche drastica, ma questa ne stimola addirittura la crescita o rende anche possibile la riproduzione per talea.

La riproduzione per talea rende la pianta virtualmente immortale.] (E. Facco)

Occorre quindi essere prudenti a sostenere arrogantemente che l'uomo, "l'animale intelligente", sia l'unico dotato di coscienza.

Potrebbe essere, in ultima analisi essere quello che ne possiede meno di tutti.

Del resto, quale altro animale è mai riuscito ad arrecare tanti danni a sé stesso, ai suoi simili e all'ambiente che lo ospita?

Non sarebbe forse più realistico affermare che ogni essere possiede una propria intelligenza e una coscienza, che è diversa a seconda della conformazione, delle percezioni sensoriali e delle necessità esistenziali?

Mi vengono alla mente altre domande.

Una fra tutte emerge.

La coscienza dov'è? o meglio, quale organo è deputato alla sua creazione?

Dov'è che prende forma e si sviluppa se anche chi non è dotato di cervello potrebbe averne una?

E come se tutto ciò non bastasse, a complicare ulteriormente le cose ci si mette anche la fisica moderna, con idee rivoluzionarie tali da mettere in discussione concetti come la struttura della materia e lo spazio-tempo, o addirittura ipotizzare un numero di dimensioni che va ben oltre a quelle conosciute.

Allo stato attuale delle conoscenze quindi, molte domande restano ancora senza risposta, e la natura della coscienza rimane quindi in gran parte ancora un mistero, per me ma in fondo anche per la scienza.

A questo punto mi torna alla mente una slide vista durante una lezione CIICS, conteneva una citazione che affermava “Parlare di coscienza è come salire su un autobus affollato nell'ora di punta, senza volerlo si rischia di pestare i piedi a qualcuno”.

Così, divenuta ora parzialmente consapevole di quanto questa affermazione possa risultare vera, in punta di piedi mi appresto a scendere da questo autobus.

Stati modificati

Ho scelto per “autoclemenza” di adottare una definizione squisitamente pratica di coscienza come quella fornitaci da Tart, ovvero “cognizione di sé, dell'ambiente e di sé nell'ambiente”.

Devo ammettere che questa definizione non è rassicurante come vorrei, dal momento che minime variabili possono portare a percezioni completamente diverse (basti pensare alla famosa illusione ottica di Müller-Lyer ¹ o all'esperimento del gorilla di Daniel Simons e Christopher Chabris ²).

Premesso quindi che non è poi così facile definire cosa sia uno stato ordinario di coscienza, poiché è influenzato da variabili soggettive e da ciò che è culturalmente definito e accettato come norma e tenendo conto di quanto afferma Metzinger, cioè che “la coscienza è un modello fenomenico del se, costantemente modificabile in rapporto al contesto in cui si trova”, mi piace pensare allo stato ordinario di coscienza come a quello più probabile.

Prendendo questo “probabile” stato di coscienza come punto di partenza, ogni variazione di attività in eccesso o in difetto produce alterazione.

Gli stati alterati di coscienza sono molteplici e a diversi livelli.

Possono essere di tipo patologico, come ad esempio il delirio, la demenza, gli stati epilettici, fino al coma o allo stato vegetativo.

Oppure possono essere indotti da farmaci, alcool o sostanze stupefacenti.

Infine esistono quelli che più correttamente sono da definire stati modificati, poiché il termine alterato semanticamente porta più ad un'immagine di anormalità.

Questi sono stati del tutto fisiologici e spesso spontanei come la trance artistica, quella sportiva o mistica, lo stato orgasmico o quello di particolare assorbimento che si può sperimentare per esempio durante la lettura di un libro, l'ascolto della musica o la visione di un film.

A questa categoria appartengono la meditazione e l'ipnosi, i due stati di coscienza modificata che sono interessata ad approfondire

¹ Immagine in cui gli stessi segmenti posti in posizioni diverse rendono una visione completamente diversa.

2 Si tratta del celebre esperimento del gorilla: due squadre giocano a palla, una vestita di bianco e l'altra di nero. I membri delle due formazioni si passano la palla tra di loro e ogni tanto la palla tocca terra. Un gruppo piuttosto nutrito di persone guarda questo film con il compito di contare quante volte fanno cadere la palla i giocatori della squadra bianca. Quasi tutti i giocatori indicano il numero giusto senza difficoltà. La persona che guida l'esperimento a questo punto chiede se qualcuno ha notato qualcosa di strano. Più della metà delle persone non ha notato niente. Solo quando viene mostrato il filmato per la seconda volta, senza concentrarsi sull'operazione di conteggio vedono con stupore che una donna mascherata da gorilla attraversa lo schermo, si ferma nel mezzo e si batte i pugni sul petto. La maggior parte delle persone era talmente assorta nel compito da non notarla. Quando invece gli psicologi invitavano a contare quante volte la palla veniva fatta cadere dalla squadra nera, il gorilla sfuggiva solamente ad un terzo di loro. Lo vedevano più facilmente perché la maschera era dello stesso colore della divisa. Questo esperimento dimostra chiaramente come la nostra attenzione sia un faro che illumina solamente le poche cose su cui decidiamo di puntarlo.

MEDITAZIONE

*“Ogni rosa piena di interno profumo,
narra, quella rosa, i segreti del Tutto”*

Rumi

Il mondo occidentale, così impregnato di razionalismo, per lo più ignora cosa sia la meditazione.

Oppure è condizionato da un'immagine religiosa della stessa.

Esistono diverse tecniche di meditazione, appartenenti a culture e discipline diverse, è quindi difficile giungere ad una definizione comune chiara e condivisa del concetto. Possiamo trovare stili meditativi provenienti dalle antiche tradizioni indiane, cinesi e giapponesi, ma anche nel cristianesimo, nell'ebraismo e nell'islamismo, fino alle più moderne mindfulness e meditazione trascendentale.

Fondamentalmente tutte le varie tecniche possono essere suddivise in due macrocategorie, FA e OM.

FA= attenzione focalizzata

Questa tecnica consiste nel porre attenzione a qualcosa di interno o esterno e nel riportarvi gentilmente l'attenzione ogni volta che la mente divaga.

OM=monitoraggio aperto

Si prende coscienza in modo non giudicante dei propri pensieri e del proprio stato e, senza attaccarsi in nessun modo li si lascia andare.

Le due tecniche non si escludono a vicenda ma, al contrario, possono essere utilizzate entrambe; anche nel corso della stessa seduta.

Ciò che appare subito evidente quando si inizia a meditare è l'attività inarrestabile della mente.

[Il nostro pensiero divaga, salta in continuazione da una cosa all'altra: dapprima un'idea suscita in noi una certa reazione, quindi emerge la sensazione opposta, poi

ci vengono in mente la famiglia, un prurito da grattare, la nostra canzone preferita, la riunione che sta per cominciare, la lista della spesa, quel collega antipatico, la partita dei Red Sox e così via (...) La nostra mente assomiglia ad una pentola d'acqua sul fuoco: è difficile prevedere quale bolla verrà a galla in un dato momento.

La bolla che affiora per prima diventa un'idea, subito incalzata da altre bolle] (M.S. Gazzaniga)

La meditazione, con il tempo e la pratica, porta l'acqua a bollire con un movimento meno frenetico, e ad una maggiore consapevolezza di quali bolle emergono e dove. [Come osserva molto saggiamente Steiner “ci sono due processi che gli esseri umani non possono fermare finché sono vivi: respirare e pensare.

In realtà, possiamo trattenere il respiro più a lungo di quanto possiamo astenerci dal pensare (se ciò è veramente possibile).

Se ci riflettete questa incapacità di fermare il pensiero, di prendersi una pausa, è un vincolo terrificante”

In tal senso l'espressione “fare il vuoto nella mente” è male interpretata, se con essa intendiamo liberare la mente da tutti i pensieri, giacché si tratta di un compito impossibile.

Bisogna comprendere che questa espressione, spesso usata nell'ambito della meditazione, in realtà non significa tanto fermare il pensiero, quanto astrarsi da tutte le azioni e le distrazioni, insomma, arrestare il tumulto delle idee e concentrarsi sul qui e ora(...) non rimuginare sul passato o pensare apprensivamente al futuro, bensì vivere l'attimo presente; focalizzarsi sul proprio respiro, abitare il proprio corpo e prendere coscienza degli oggetti che lo circondano]

(Trin Xuan Than)

E' semplicemente un modo per rimanere in contatto con la pienezza del proprio essere grazie ad un processo di osservazione consapevole.

Consapevolezza significa prestare attenzione al momento presente, senza presunzione, aspettative o giudizio.

Significa prendere atto delle bolle che emergono nella pentola senza lasciarsi travolgere.

Negli ultimi anni si è verificato un crescente interesse del mondo occidentale verso

le pratiche meditative, poiché sono sempre più evidenti gli effetti benefici che tali pratiche possono avere sul piano della salute e delle prestazioni lavorative.

Ad oggi, grazie alle indagini neurofisiologiche e a quelle di neuroimaging, è possibile disporre di una considerevole quantità di dati che può aiutare a comprendere le funzioni cerebrali durante le varie attività.

Non è comunque semplice definire quella che può essere l'attività cerebrale durante la meditazione.

Gli studi effettuati sono influenzabili da numerose varianti quali le diverse tecniche meditative e l'esperienza di chi medita.

Anche la durata temporale dello studio è rilevante, poiché la meditazione non è uno stato fisso ma è passibile di continue modificazioni.

Ciò che sicuramente emerge è che [La meditazione è in grado di modificare sia l'attività elettrica sia la perfusione regionale cerebrale in modo specifico, mentre il suo uso prolungato può produrre modificazioni stabili della funzione cerebrale] (E. Facco)

La meditazione può essere una pratica di grande validità, ma può anche costituire un problema se la si considera un rifugio, una via di fuga da una vita ritenuta sgradevole e insoddisfacente.

Questo modo di approcciare la meditazione è infatti aspramente criticato dal buddismo.

Il fuggire dalla confusione quotidiana per trovare quiete e serenità, così come il prefiggersi degli obiettivi, degli scopi da raggiungere, potrebbe costituire alla fine un'ulteriore fonte di attaccamento.

Non deve essere vista come un mezzo per produrre un risultato (se nella meditazione vi sono desiderio e attaccamento cessa di essere meditazione), ma piuttosto come mezzo di consapevolezza interiore.

Troppo spesso si cercano risposte e responsabilità nel mondo esterno senza essere disposti a guardarsi dentro per fare chiarezza.

La meditazione di per sé non modifica questo schema, ma prendere atto di quali sono le nostre "bolle" può certamente essere d'aiuto, per quanto a volte possa risultare scomodo o spiacevole.

In Oriente la meditazione è vista come parte di un percorso di cammino personale,

imprescindibile da una componente etica.

Un cammino spirituale.

Personalmente il termine “spirituale” mi mette un po' a disagio; se non altro per la difficoltà a definirne chiaramente il significato.

Memore delle difficoltà che ho incontrato per chiarirmi il concetto di coscienza...decido deliberatamente di sorvolare su quello di spiritualità senza nemmeno provarci, per abbracciare l'ipotesi suggerita da Jon Kabat-Zinn che, in base alle mie esperienze personali, sento molto congeniale.

[Forse, in ultima analisi, spirituale significa semplicemente sperimentare completezza e inter correlazione, rendersi conto che individualità e totalità sono connesse, che nulla è separato o estraneo.

Se la posizione è questa, tutto diviene spirituale nell'accezione più profonda, sia il lavoro scientifico sia lavare i piatti.

E' l'esperienza interiore che conta]. (J.K. Zinn)

IPNOSI

“Il segreto del canto risiede tra la vibrazione della voce di chi canta

e il battito del cuore di chi ascolta”

Kahlil Gibran

[L'ipnotismo è noto all'uomo da oltre quattromila anni.

Era già conosciuto dagli antichi Cinesi, dagli Egizi, dagli Indiani, dagli Ebrei, dai Greci, dai Romani (...) Nella mitologia troviamo prova di come gli antichi conoscessero e credessero alla fascinazione (...) tuttavia per trovare l'ipnotismo largamente applicato in Europa, a scopo terapeutico bisogna arrivare al 1700 a Mesmer, filosofo e medico, a Gassner, di origine svedese, a Braid, scozzese, che, con i loro metodi terapeutici, si attirarono consensi e biasimi dalle accademie mediche del tempo.] (Franco Granone)

Sempre Granone afferma che, nel tempo, l'ipnosi è stata classificata secondo 4 grandi periodi interpretativi.

Questi periodi, non cronologicamente ben definiti, si sono spesso trovati contemporanei e contrastanti appartenenti a scuole diverse.

MISTICO

Questo periodo risale agli antichi sacerdoti egizi, greci e romani, a maghi, fachiri e sciamani.

Questi, pur servendosi dell'ipnotismo, ne ignoravano le regole di funzionamento per cui gli attribuivano un significato soprannaturale.

MAGNETICO

Riferibile soprattutto a Mesmer, che riteneva l'ipnosi attribuibile ad un fluido magnetico che si trasmette da ipnotizzatore a ipnotizzato.

In questo periodo l'ipnosi è stata attribuita anche a trasmissione del pensiero attraverso moti ondulatori o forze radianti, e gli è stato attribuito anche un significato paranormale.

PSICOLOGICO

In questo periodo si giunse all'abbandono delle pratiche magiche e del mesmerismo, per attribuire l'ipnosi allo stato psichico del soggetto.

Durante questo periodo sono state formulate diverse teorie e l'ipnosi venne anche fortemente accostata all'isterismo.

FISIOLOGICO

Il periodo fisiologico inizia con l'avvento di Pavlov e le sue teorie sui riflessi condizionati.

Secondo questo filone di pensiero la parola stimola dei riflessi fisiologici, e la suggestione quindi non è che un riflesso condizionato.

A tutt'oggi permangono pregiudizi e false credenze riguardo l'ipnosi.

Prima fra tutte l'idea che abolisca il libero arbitrio.

Ciò non è affatto vero, poiché l'ipnosi non è sottomissione alla volontà del terapeuta come gli spettacoli da palcoscenico hanno cercato di far credere per molti anni, in realtà lo scopo prefisso deve essere accettato e condiviso dal soggetto, che non perde la propria capacità critica ed è perfettamente in grado di opporsi qualora gli vengano proposte suggestioni che rifiuta.

Un altro grande pregiudizio è che solo le persone di indole ingenua si lascino ipnotizzare, perché più deboli e meno intelligenti.

In realtà i soggetti più facilmente ipnotizzabili sono quelli dotati di immaginazione e con buone capacità cognitive e di concentrazione.

L'ipnosi non è sonno, né magia e nemmeno siero della verità.

Differisce anche dalla suggestione, termine impropriamente abusato, poiché la suggestione prevede un'accettazione acritica di quanto viene detto.

L'ipnosi è uno stato di coscienza modificato ma fisiologico e dinamico, durante il quale sono possibili variazioni psichiche, somatiche e viscerali per mezzo dell'instaurarsi di un monoideismo plastico.

Il monoideismo plastico è una sola idea che, proposta, filtrata ed accettata, è in

grado di produrre cambiamenti sul piano psicosomatico.

E' necessario differenziare il termine ipnosi, che indica uno stato, dal termine ipnotismo, con il quale si intende invece l'insieme di tecniche con le quali tale stato viene raggiunto.

Per arrivare allo stato di ipnosi è necessario che il soggetto abbassi la critica, circoscriva il suo campo di percezione e focalizzi la sua attenzione su una sola idea, realizzando così il monoideismo che permetterà di raggiungere la trance ipnotica.

L'ipnosi è uno stato che può essere estremamente variabile a seconda del soggetto che vi è sottoposto, relativamente alla sua situazione psicologica, socioculturale, del particolare momento della sua vita e dei motivi per cui è spinto a tale esperienza.

E' inoltre in continua modificazione, persino durante la stessa seduta.

Ovviamente incidono anche la predisposizione, la preparazione e l'abilità dell'ipnotizzatore, così come l'innata capacità del soggetto ipnotizzato.

Di fondamentale importanza affinché le suggestioni vengano accettate, è l'instaurarsi di un rapporto favorevole tra ipnotista e paziente.

Tale rapporto si instaura prima di tutto attraverso un'accoglienza acritica, non giudicante e con l'ascolto attivo di ciò che dice (o non dice) anche attraverso la comunicazione non verbale.

E' importante che il soggetto percepisca di essere ascoltato e capito, non giudicato. Anche essere in grado di capire quali sono i canali comunicativi preferenziali e cercare di adattarvisi utilizzando la terminologia più adatta ha sicuramente un'influenza positiva.

Come sostiene Granone "ogni metodo serve a produrre ipnosi se l'operatore è capace e il soggetto è adatto, mentre nessun metodo è efficace quando manca anche solo una di queste due condizioni".

Ogni persona è un caso a sé, con un modo di percepire e interpretare la realtà che è proprio ed unico.

Daniel Goleman illustra abilmente questo concetto in una manciata di righe.

[Una piccola funicolare sale oscillando sopra i ripidi burroni che portano a un picco degli Alti Tatra, in Polonia.

All'interno, stretti come sardine, una dozzina di persone, compreso un viaggiatore che descrive le diverse reazioni.

“Per le vecchie nonne polacche con la babuska calata sulla testa è la solita seccatura del fine settimana.

Per i tre o quattro bambini è la grande avventura.

Mia moglie, che trema persino per la corsa in tram fino a Roosevelt Island, a New York, si sente vicino all'arresto cardiaco.

Al conducente tutto è così familiare che non vi presta nemmeno attenzione: siede vicino a un finestrino spaventosamente aperto sul vuoto e legge il giornale”.

Gli avvenimenti sono creati da chi li vive.

Quello che delizia un bambino annoia il conducente; ciò che per una nonna è una seccatura fa scattare in qualcun altro il terrore]. (D. Goleman)

E' dunque fondamentale, quando si vuole indurre in ipnosi, modellare la propria tecnica a misura del paziente, tenendo in ampia considerazione i suoi obiettivi, le sue paure, i suoi bisogni e desideri.

Si devono abbassare la critica e la razionalità e utilizzare strategicamente le sue risposte per aumentare la suggestionabilità.

Prende forma quindi un dialogo verbale ed extra-verbale che porta alla progressiva adesione ai comandi che vengono suggeriti.

Non esiste un modo univoco per condurre l'ipnosi.

Dipende anche dagli scopi e dalle attitudini del terapeuta.

La seduta ipnotica può avere contenuti e modalità molto diversi a seconda del setting in cui viene impiegata.

I metodi di induzione possono essere divisi in diretti o indiretti.

Con il metodo diretto l'operatore utilizza una certa autorità, insieme a suggestioni esplicite e procedure piuttosto standardizzate.

Il metodo indiretto o Eriksonianesimo invece, prevede di influenzare il soggetto con strategie adatte a lui, in modo che possa accedere a memorie e processi propri.

Esistono molte modalità di induzione come ad esempio la fissazione dello sguardo, la levitazione o catalessi di un arto, il metodo del barcollamento, della caduta della moneta, le tecniche di rilassamento muscolare, di conteggio alla rovescia, fino ai metodi di induzione non verbale.

Con l'ipnosi si può modificare la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e il

ritmo respiratorio.

E' possibile controllare l'ansia e il dolore, sia acuto che cronico.

Si può intervenire sui sistemi neurovegetativo, endocrino ed immunitario.

Può ampliare o ridurre le emozioni e la memoria.

Può modificare la percezione spazio temporale.

In virtù di tutte queste caratteristiche l'ipnosi trova impiego in molteplici ambiti a scopo curativo.

IN CAMPO MEDICO E INFERMIERISTICO

E' utile per la rimozione o attenuazione dei sintomi e come supporto nell'esecuzione di procedure invasive o dolorose.

IN CAMPO CHIRURGICO

E' utilizzata per gestire l'ansia, ridurre o abolire la sedazione farmacologica e per agevolare il decorso post-operatorio.

IN GASTROENTEROLOGIA

Si usa per agire sull'ansia e per modificare la motilità intestinale, è usata anche per agevolare l'esecuzione delle procedure endoscopiche.

IN ODONTOIATRIA

E' usata per diminuire l'ansia, ridurre il sanguinamento modificando il microcircolo e per la sua capacità analgesica.

IN PSICOLOGIA/PSICHIATRIA

Può intervenire modificando la percezione del sintomo, ma anche migliorando il vissuto o aumentando la resilienza.

E ancora: nella PNEI, in dermatologia, in ostetrica e ginecologia, può infine avere un'importanza rilevante nelle cure palliative dove, per la gravità della prognosi, i soggetti si trovano in uno stato di profonda sofferenza psicofisica dovuta alla perdita

di speranza.

Anche in campo extra clinico trova utilizzo in diversi ambiti, come ad esempio lo sport, l'apprendimento, l'addestramento militare e aerospaziale.

In tutti questi ambiti l'ipnosi può essere impiegata per ridurre lo stress, aumentare la motivazione e la resilienza, ottimizzare i tempi di recupero o alterare la percezione spazio-temporale.

[L'ipnosi può essere definita come un'attività appartenente alle NOME, in grado di consentire una profonda introspezione con modalità diverse da quelle del pensiero riflessivo.

Questa attività è in grado di aprire una diretta comunicazione con l'inconscio e con funzioni somatiche normalmente non controllabili volontariamente, come ad esempio quelle connesse con il sistema neurovegetativo e con le vie del dolore, consentendo una loro modulazione o anche un loro controllo.

Con l'ipnosi è ad esempio possibile modificare intenzionalmente l'attività cardiocircolatoria, inducendo vasodilatazione, vasocostrizione, redistribuzione del flusso ematico, variazioni della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa e della motilità intestinale.

E' inoltre possibile modulare efficacemente la percezione del dolore, modificandone la soglia fino a raggiungere un'analgesia chirurgica o, al contrario, indurre iperalgesia o anche un'indifferenza al dolore, rendendolo una sensazione neutra e non più spiacevole (...)

Si può già intravedere un primo punto in comune tra ipnosi e meditazione, costituito dall'intima natura di attività introspettiva profonda e inscindibilmente psicosomatica.

Entrambe le tecniche possono dunque essere viste come una possibilità di riconciliazione della relazione mente-corpo.] (E. Facco)

ANALOGIE E DIFFERENZE

Sia l'ipnosi che la meditazione sono definite come stato modificato di coscienza, entrambe appartengono alla categoria denominata NOME (non ordinary mental expression).

Sono infatti entrambe funzioni fisiologiche, ma con notevoli capacità di empowerment, in quanto in grado di consentire una comunicazione con l'inconscio e, in certi casi, modificare funzioni somatiche normalmente non controllate dalla volontà, come ad esempio quelle connesse al sistema neurovegetativo o nel caso del dolore.

Così come la fisiologia corporea è in grado di modificare lo stato emotivo e le funzioni cognitive, allo stesso modo la mente ha il potere di influenzare le percezioni ed il benessere fisico agendo sulle funzioni neurovegetative, ormonali e immunitarie.

Entrambe quindi, possono contribuire al benessere in modo fisiologico ed autogestito nell'ottica di una migliore intesa tra mente e corpo.

[E' sicuramente molto difficile, se possibile, tracciare una mappa di tutte le corrispondenze che ci sono tra ipnosi e meditazione, dovuta a tre principali fattori:

- 1) Entrambe sono tutto tranne che essere singole attività monomorfe.
- 2) Forti differenze, riguardanti entrambe le attività mentali e relative aree del cervello, sono state rilevate per tutte e due le pratiche.
- 3) Gli studi disponibili in merito sono fortemente disomogenei e non comprendono una comparazione diretta.] (E. Facco)

Se in alcuni casi lo stato meditativo e quello ipnotico possono essere simili, anche per quanto riguarda le aree cerebrali implicate, in altri sono totalmente differenti perché molteplici sono gli stati modificati di coscienza a cui possiamo accedere attraverso l'ipnosi.

Sia nell'induzione ipnotica che in gran parte delle tecniche meditative, almeno per quanto riguarda la fase iniziale, l'attenzione viene focalizzata, in modo da togliere di mezzo gli elementi distraenti e potersi concentrare sulla realizzazione del monoideismo o sull'oggetto della meditazione.

La realizzazione del monoideismo rappresenta l'elemento fondamentale della condizione ipnotica, cioè la rappresentazione mentale di un'idea immaginata in modo talmente vivido e reale da produrre dei cambiamenti.

Ovviamente non esiste un modo univoco per condurre l'ipnosi, dipende dallo scopo e i contenuti possono quindi essere molto diversi nei vari setting.

D'altra parte l'ipnosi può essere utilizzata per vari scopi che vanno dalla gestione dell'ansia e del dolore alla modificazione di funzioni neurovegetative come ad esempio la frequenza cardiaca, la vasodilatazione/costrizione, la temperatura corporea o la motilità intestinale.

Si può utilizzare inoltre per intervenire sul dolore o per ottenere modificazioni della percezione spazio-temporale, amnesie o ricordi, anche non facilmente accessibili.

La gestione dell'ipnosi e la scelta dei contenuti dipendono dall'obiettivo che ci si prefigge.

A diversi contenuti corrispondono diverse risposte.

Se per esempio l'ipnosi viene utilizzata come forma di potenziamento di abilità sportive, l'attività fisica immaginata stimolerà le corrispondenti aree cerebrali e produrrà sul piano fisico un aumento della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca e respiratoria.

Una ulteriore differenza può essere attribuita agli scopi con cui ci si avvicina a queste pratiche e ai tempi che servono a perseguirli.

Benché non sia corretto parlare di scopo nella meditazione, i meditatori si sottopongono ad un training che può durare tutta la vita (anche più vite secondo la visione buddista) nel percorso verso una trasformazione interiore.

Chi si sottopone ad ipnosi invece, è di solito interessato ad uno specifico risultato pratico che prevede la risoluzione di un problema in un tempo ragionevolmente breve.

Una seconda differenza potrebbe consistere nel fatto che l'ipnosi riguarda due persone mentre la meditazione solamente una.

Questo in realtà non è sempre vero, perché l'ipnosi può essere anche autoindotta e la meditazione praticata sotto la guida di un maestro, quando non addirittura in gruppo.

Sicuramente una differenza risiede nella focalizzazione sulle esperienze percepite,

che in ipnosi viene stimolata e sollecitata, mentre nella meditazione c'è l'intenzione di prenderne atto e lasciarle andare.

Su entrambe sono stati svolti diversi studi.

Tali studi non sono però di semplice interpretazione, risultano difficilmente comparabili, poiché dipendono da molteplici fattori, quali ad esempio il livello di esperienza dell'ipnotista o di chi medita e, nel caso dell'ipnosi, il livello di ipnotizzabilità del soggetto.

Ulteriore fattore che le rende difficilmente comparabili è dato dal fatto che sia ipnosi che meditazione possono impegnare la mente in diversi tipi di attività.

Inoltre, entrambe sono passibili di modificazioni nel corso tempo, persino nell'ambito della singola seduta, poiché sia la meditazione che l'ipnosi non sono stati permanenti, bensì in continuo divenire.

E' inoltre da segnalare che esiste una certa difficoltà comunicativa tra i due ambiti, poiché solitamente chi si occupa di meditazione non tratta l'ipnosi e viceversa.

In conclusione ipnosi e meditazione appartengono a culture e tradizioni diverse ma entrambe hanno la capacità di migliorarci grazie ad una potente attività introspettiva.

Sono quindi realmente diverse?

O sono piuttosto due metodi diversi di controllo delle facoltà mentali?

Probabilmente le differenze riflettono più divergenze di carattere filosofico-culturale che reali diversità.

Infatti la scienza occidentale, essenzialmente riduzionista, è principalmente dedita a tutto ciò che riguarda il mondo fisico, mentre le filosofie orientali sono da sempre più orientate nella direzione di un'esplorazione introspettiva.

Sarebbe interessante e auspicabile una collaborazione tra le due parti.

E' verosimile che una conoscenza più profonda della meditazione possa contribuire a sviluppare e rinforzare l'ipnosi e le sue capacità terapeutiche.

D'altra parte gli studi sull'ipnosi potrebbero aiutare la meditazione ad ottenere una corretta interpretazione scientifica ed incentivarne un impiego terapeutico.

CONCLUSIONI

Considerando la definizione di salute fornitaci dall'OMS, intesa cioè come stato di benessere, e non semplicemente assenza di malattia, ne viene che una medicina riduzionista come quella attuale, orientata a curare la sola dimensione fisica, o ad ogni modo a considerare corpo e mente come due entità separate, non è più sufficiente a produrre salute.

In quest'ottica diventa fondamentale curare il malato, non la malattia.

Il malato deve essere considerato una persona, completa di tutto il suo bagaglio di vissuto ed emozioni, con le sue ansie, paure, speranze e progetti.

Deve insomma essere considerato in tutto il suo complesso fisico e psichico.

Non è possibile considerare separati la mente ed il corpo, e non si può guarire l'uno senza considerare anche l'altro.

Il fatto che queste tecniche mente-corpo siano in grado di mobilitare le risorse del paziente, e che questi, una volta apprese, possa averle sempre a disposizione, in modo fisiologico e privo di effetti collaterali, le rende preziose e interessanti.

Anche da un punto di vista economico, dal momento che i pazienti possono essere istruiti alla meditazione o all'autoipnosi, e quindi gestire i propri problemi in autonomia.

In definitiva, queste pratiche introspettive, potrebbero costituire dei validissimi supporti in una nuova ottica di cura e di benessere, dove avere accesso ad una parte normalmente inesplorata, può fornire un aiuto prezioso per prendersi cura di sé stessi e degli altri in maniera più saggia e completa.

Per dirla con le parole di chi di saggezza ne capisce abbastanza:

[Come esistono diversi tipi di coscienza, compreso il nostro mondo interiore; vi sono differenti disposizioni, stati mentali, processi di pensiero e così via.

Nel caso di oggetti materiali esterni, vediamo che alcuni sono di beneficio, altri dannosi, e basandoci sul nostro senso critico cerchiamo di evitare il contatto con le sostanze dannose e di sfruttare al meglio quelle benefiche.

Allo stesso modo, nel caso del nostro universo interiore, possiamo, tra i vari stati mentali, scegliere di incrementare le potenzialità di quelli che sono capaci di creare un senso immediato di serenità e che saranno in grado, in futuro, di sviluppare altri stati mentali più tranquilli, felici e positivi.] (Dalai Lama)

LE MIE CONCLUSIONI

*“Non è fuori di te tutto ciò ch'è nel mondo
qualunque cosa tu voglia cercala in te, tu sei quello”*

Rumi

Avendo intrapreso questa tesi come una sorta di chiarimento personale, mi sembra doveroso aggiungere in conclusione cosa ne ho dedotto io.

Sorvoliamo sul concetto di coscienza, argomento molto affascinante...ma ne ho avuto abbastanza.

Per il momento.

Riguardo a ipnosi e meditazione, ciò che ho appreso dai libri e dalla mia (in)esperienza è che sono due tipi di attività cerebrale in fondo non poi così diverse. Che entrambe possiedono notevoli capacità di empowerment.

Che possono essere utilizzate entrambe e, anzi, coadiuvarsi a vicenda.

Nel classico esempio in cui si paragona il cervello ad un muscolo, potrebbero essere considerate come le attività di stretching e potenziamento, entrambe utili anche singolarmente, ma sicuramente più efficaci se praticate insieme.

Essermi avvicinata all'ipnosi è stato come affacciarmi alla porta su un mondo parallelo.

Un modo completamente nuovo di vedere e di pensare, talmente vasto che un po' da le vertigini.

Imparare a camminare in questo mondo richiederà sicuramente molto impegno, ma è un mondo che mi piace e che voglio scoprire.

La meditazione invece mi accompagna da un sacco di tempo e, finora, l'insegnamento più prezioso che mi ha donato è stato quello di smettere di dare colpe agli altri o al destino, e iniziare a cercare le risposte dentro di me.

Anche se a volte me ne dimentico.

BIBLIOGRAFIA

- Dalai lama La pratica della saggezza. 2005-2006
Ediz. Mondolibri s.p.a. Milano, su licenza Sperling & Kupfer s.p.a.
- Facco E. Meditation and hypnosis: two side of the same coin? 2017
Article in international journal of clinical and experimental hypnosis, April 2017
- Facco E. Meditazione e ipnosi. 2014 Edizioni Altravista, Lungavilla (PV)
- Facco E. L'enigma della coscienza. 2018 Mondadori education s.p.a. Milano
- Gazzaniga M.S. La coscienza è un istinto. 2019 Raffaello Cortina editore, Milano
- K. Gibran L'arte di conoscere sé stessi. 1993-2014 Newton Compton editori s.r.l.
Milano
- Goleman D. Menzogna, autoinganno,illusione. 1998 RCS libri s.p.a. Milano
- Granone F. Trattato di ipnosi
- Kahneman D. Pensieri lenti e veloci. 2012 Arnoldo Mondadori editori s.p.a. Milano
- Korotkov K. L'energia della coscienza. 2012-2014 Verdechiaro edizioni, Reggio
Emilia
- Precht R. D. Ma io chi sono? Ed eventualmente quanti sono? 2009 Garzanti libri
s.p.a. Milano
- Rumi Poesie mistiche 1980-2012BUR classici Rizzoli Milano
- Thuan T. X. La pienezza del vuoto 2017 Adriano Salani editore s.u.r.l. Milano
- Zinn J.K. Dovunque tu vada ci sei già 1997-2014 Editori associati s.r.l. Milano