

CENTRO ITALIANO DI IPNOSI CLINICO-SPERIMENTALE

Fondatore: Prof. Franco Granone

CORSO DI FORMAZIONE IN IPNOSI CLINICA E COMUNICAZIONE IPNOTICA

Anno 2018

IPNOSI, CONNESSIONI E DISCONNESSIONI.

QUATTRO CASI CLINICI

Candidato

Dott.ssa Bruna Catapano

Relatore

Dott.ssa Maria Sole Garosci

INTRODUZIONE

La vastità degli ambiti di applicazione dell'ipnosi è certamente l'elemento che, nel mio percorso di apprendimento, mi ha maggiormente sorpresa.

Pensare di poter utilizzare una tecnica tanto specifica quanto creativa già mi sembrava essere qualcosa di sensazionale senza essere contraddittorio e ancor di più è stato sorprendente scoprire che quel metodo potesse essere utile in ambiti diversissimi e per le finalità più variegate.

Durante il corso al CIICS è stato ampiamente spiegato ed esemplificato l'impiego delle tecniche ipnotiche in sala operatoria con induzione di analgesia, in ostericia , per lo svolgimento di esami invasivi, in situazioni di emergenza e in psicoterapia e molto altro ancora.

È stato insegnato come esistano procedure diverse condizionate dal tipo di obiettivo. In molti casi inoltre, il soggetto da "trattare" non presenta alcun tipo di patologia o malessere ma magari necessita solo di imparare a potenziare delle proprie abilità(concentrazione per situazioni performanti di vario tipo:scolastico , sportivo, lavorativo).

Molto presto nel mio percorso formativo al CIICS ho compreso la finalità più profonda per la quale dopo tanti anni di professionalità in ambito clinico ho deciso di percorrere una via nuova. Necessitavo di regalare alla mia maturità personale e professionale un modo più dinamico, creativo ed empatico di stare nella relazione di aiuto. La mia esperienza in strutture psichiatriche pubbliche e in ambiti giudiziari ha privilegiato sempre più un orientamento deterministico circa la valutazione, il trattamento e le ipotesi prognostiche. L'imbrigliamento diagnostico nel quale si finisce per costringersi all'interno di un Centro di Salute Mentale e la necessità di sbilanciamenti sui pronunciamenti in ambito giudiziario, hanno prodotto una dimenticanza del lavoro orientato alla ricerca delle abilità e delle potenzialità dei soggetti che ci stanno di fronte.

Parallelamente questo approccio,a lungo andare, condiziona anche il modus vivendi del terapeuta.

In primo luogo perciò il cambiamento che sempre produce la tecnica di ipnosi su un individuo, ha agito su di me. Sono stati smantellati gli schemi che credevo gli unici ma nei quali in realtà mi rifugiavo essendo questi divenuti parte di una identità professionale ormai stabile. In realtà ho dovuto ammettere che per me stabilità è spesso paura di cambiare e scoprirmi diversa. Così a "tradimento", lo studio del metodo ipnotico, non è diventato soltanto una teoria in più da sapere per arricchire il mio bagaglio culturale (come mi dicevo) ma è servito principalmente per fare spazio a me stessa.

In ambito clinico pensare a come, dove e con chi iniziare a sperimentare questa tecnica non è stato semplice.

1. LA SCELTA DEI CASI

Per la scelta dei pazienti con i quali sperimentare l'induzione ipnotica, sono partita escludendo alcuni quadri psicopatologici che a mio avviso potevano essere più complessi.

Escludendo a priori soggetti con disturbi psicotici ho pensato di non cimentarmi nemmeno con disturbi gravi della personalità poichè in questi casi, l'alleanza terapeutica e la fiducia sono due elementi di lenta e instabile conquista. Ho circoscritto quindi a persone che hanno richiesto aiuto a causa di disturbi d'ansia.

Le quattro persone in questione presentavano analogie sintomatologiche che specificherò ma la mia scelta però ha avuto luogo soprattutto perchè si trattava di persone pienamente consapevoli della loro difficoltà e molto desiderose di risolvere la loro sofferenza o almeno mitigarla. Con questi soggetti prefiguravo una possibilità più semplice di entrare in relazione. Esse desideravano molto essere ascoltate e comprese nella loro sofferenza e il loro bisogno di fidarsi era evidente.

Poichè la condizione ipnotica non può crearsi se non si allenta la critica del soggetto, la sua resistenza, il suo pregiudizio in merito all'ipnosi, è perciò elementare capire che occorre fiducia nell'altro per diminuire la critica. Occorre far compiere innanzi tutto un passaggio dalla condizione critica e logica alla predisposizione immaginativa che tutti gli individui al

mondo possiedono (anche poco) e questo passaggio avviene più facilmente se il soggetto è in uno stato di bisogno e ha delle aspettative positive di riuscita nel proprio miglioramento. Nella mia esperienza clinica, i soggetti ansiosi sebbene più controllanti della media, hanno però spesso grande desiderio di affidarsi e di eliminare lo stato in cui vertono.

Un altro condizionamento che ha reso più complessa la scelta dei casi da trattare partiva dalla mia convinzione che io dovessi essere in grado di far raggiungere al soggetto uno stato ipnotico profondo. Tralasciando l'insegnamento per cui in realtà l'ipnologo ha una minima parte di merito nella riuscita di un processo ipnotico poichè egli funge solo da facilitatore di potenzialità e capacità spontanee dell'individuo(cioè quanta critica usa nell'analisi degli stimoli esterni e quanto spazio ha invece la sua capacità immaginativa), il timore di mia incapacità si faceva(e spesso ancora fa) sentire.

In realtà, la necessità di raggiungere una ipnosi profonda o comunque di stabilire una gerarchia di fenomeni ipnotici, è qualcosa che attiene maggiormente all'ambito chirurgico laddove, ad esempio, sia importante creare analgesia.

In altri ambiti e soprattutto in quello di terapia psicologica, l'obiettivo mi sembra essere diverso. Quello che in ogni caso è indispensabile è creare un fenomeno ipnotico che sfoci in una modificazione corporea visibile unitamente a una modificazione della coscienza (che sempre viene mantenuta). L'immagine che si induce a creare nel soggetto è così predominante e potente da avere effetti plastici sul corpo(producendo cambiamenti visibili) e sulla mente, il **monoideismo plastico**. Mai sufficiente per racchiudere ogni significato in merito è la lettura della definizione di F.Granone: "**si intende per ipnotismo la possibilità di indurre in un soggetto un particolare stato psicofisico che permette di influire sulle condizioni psichiche,somatiche e viscerali del soggetto stesso per mezzo del rapporto creatosi tra questi e l'ipnotizzatore**". *F.Granone(1989) Trattato di ipnosi, Utet,Torino*

A questo punto è possibile condurre l'ipnosi verso l'obiettivo che si intende far raggiungere alla persona. Rendere possibile un cambiamento degli schemi utilizzati dal soggetto ma che si sono rivelati disfunzionali. Creare la coscienza di nuove possibilità, potenzialità, abilità.

I casi sono relativi a persone che lamentano sintomatologia ansiosa e ognuno con caratterizzazioni che in parte vanno specificandosi in fobie o attacchi di panico o organizzazioni ossessive della personalità.

Due casi riguardano due signore tra i 55/60 anni, entrambe lamentano insonnia e ansia. Tutte e due si occupano di un familiare (una anziana madre con il morbo di Alzheimer, l'altra un fratello alcolista). Entrambe le signore non si sono mai espresse nei propri bisogni e hanno subito svalutazioni precoci e continuative dalle figure di riferimento. Entrambe non hanno avuto figli. Senso di frustrazione diffuso nella vita di una come dell'altra.

Le altre due persone trattate sono giovani, età compresa tra i 25/35. Basso livello di autostima che ha generato in entrambi poca autonomia e relativo senso di oppressione legato a famiglie colpevolizzanti e castranti. Il riverbero di questa condizione sulla vita relazionale dei due giovani costituisce l'acme delle difficoltà che lamentano. Entrambi soffrono di d.a.p., fobie specifiche e somatizzazioni.

Gli incontri sono stati quattro per ognuno e tutti hanno avuto un colloquio anamnestico preliminare e uno di follow up.

La tecnica che immediatamente ho pensato di utilizzare nel processo induttivo con ognuno di loro è quella del rilassamento e del respiro attraverso i quali guidarli verso una trance spontanea. In condizione di rallentamento corporeo e con la stimolazione di una attività creativa intensa ho pensato di poter diminuire l'attività logica e critica, come insegnatoci.

La tipologia delle persone scelte mi sembrava potesse trarre giovamento da una focalizzazione dell'attenzione sugli stimoli interni che, come obiettivo, dovranno poi essere maggiormente controllabili in autonomia; passando attraverso il rallentamento del corpo, l'ascolto di un respiro regolato e la creazione di immagini mentali al fine di fornire loro una percezione diversa del proprio corpo. Rendere cioè possibile concepire il proprio corpo e se stessi, come capaci di esperire rallentamento laddove tutto è accelerato e incontrollabile. L'ansia, con il suo respiro corto che opprime il petto, con la sua impossibilità di far percepire all'individuo i propri arti rilassati, il timore di perdita di controllo che impedisce il sonno....questo l'unico corpo in cui si sente imprigionata la mente di queste persone. Ho creduto che già il poter offrire loro esperienza di un corpo capace di "appartenergli", fosse

già un grande cambiamento. Qualcosa di diverso o in più, non lo pensavo ancora possibile da gestire con le mie poche competenze. Il rilassamento e il raggiungimento di una trance spontanea conseguente all'abbassamento della critica era per me la via che sentivo di poter padroneggiare. In realtà l'alleanza creatasi con ognuno di loro e i risultati raggiunti hanno permesso di fissare nuovi obiettivi, articolandoli, di volta in volta e divenendo essi naturali mentre erano impensabili nel momento in cui mi sono accinta alla sperimentazione del mio apprendimento sull'ipnosi.

I quattro casi sono stati trattati sempre nella stessa stanza, sulla stessa poltrona e con la mia posizione nei loro confronti, sempre uguale. Io seduta a fianco del soggetto a 90 gradi rispetto alla sua posizione con il mio viso all'altezza dell'orecchio del paziente. In questo modo mi era possibile vedere agevolmente le sue espressioni del viso e la reazione del corpo e al contempo parlare con un tono di voce rilassato che l'altro potesse sentire chiaramente. Questa postura ha soddisfatto il mio bisogno di controllo di quanto stava avvenendo. La costruzione dell'intervento ha avuto per ogni trattamento del caso, l'obiettivo di interrompere pattern disfunzionali ormai appresi, creandone di nuovi. Il nucleo del problema non è mai stato affrontato per primo o in maniera espressa direttamente ma ho preferito partire da micromodifiche. I sintomi fisiologici solitamente sono i primi che vengono raccontati dal paziente anche perchè sono quelli di più immediata individuazione. Spesso ho cercato di cogliere il vissuto, lo stato emotivo legato a quel sintomo riprendendolo con metafore che ne facessero cogliere indirettamente, il significato recondito e nascosto al soggetto stesso offrendo però una chiave di lettura diversa, solitamente più positiva e meno giudicante. Analogie, racconti di storie sono stati usati con la stessa finalità di potersi riferire a meccanismi inconsci, ad automatismi, a trance negative ormai strutturate rompendo pattern e cambiando anche minimamente, sequenze comportamentali. Classi di problemi perciò sono state affiancate sempre a classi di soluzioni corrispondenti possibili, percorribili attraverso analogie, metafore, task, riferimenti a trance naturali per il soggetto e tutta la tecnica dell' *utilizzazione* intesa in senso ericksoniano.

IL CASO DI MARGHERITA. COCCINELLA ROSA

La signora Margherita ha 58anni e inizia a descrivere la propria vita dicendo che è sopravvissuta quando nessuno se lo aspettava perchè durante il parto vi erano stati molti problemi. Ritiene perciò di essere predestinata alla sfortuna.

Cresciuta con una madre poco affettiva e molto autoritaria e un padre iperprotettivo e possessivo, si sposa a 18 anni per emanciparsi da questa famiglia di origine e poco dopo il matrimonio il padre muore di infarto scatenando sensi di colpa per la scelta di essersene andata da casa. Dice di aver tanto desiderato dei figli ma di non essere stata in grado di portare a termine le diverse gravidanze che avevano avuto luogo. A 40 anni subisce isterectomia provando un senso di fallimento e di perdita di gioia di vivere molto grandi.

Si è occupata da sempre e tutt'ora , di un fratello alcolista. I rapporti con la madre ormai molto anziana continuano a mantenere le caratteristiche del passato. Il marito viene definito come una brava persona che però in passato a causa del problema del gioco, ha perso i risparmi della coppia di una vita. Il marito si è ammalato da qualche anno del morbo di Parkinson. L'unico periodo felice che ricorda è quello relativo all'accudimento dei due figli di un'amica che ha potuto seguire per anni e tutti i bambini per cui si è trovata a fare la tata. Dice che attraverso l'accudimento ai bambini era un pò come se accudisse se stessa.

La signora si mostra affettiva e collaborativa.

I PROBLEMI: insonnia, ansia

SINTOMI: irrequietezza, stanchezza, senso di insicurezza e abbandono. Mancanza di desideri.

CLASSI DI PROBLEMI

1. *insonnia;*
2. *Ansia (oppressione al petto, impossibilit  di concentrazione, pensieri negativi);*
3. *grande disistima e mancanza di ascolto di se;*
4. *senso continuo di invasione altrui*

CLASSI DI SOLUZIONI

1. *rilassamento corporeo*
2. *ascolto del respiro
indurre pensieri piacevoli*
3. *comprensione e amore
per se stessa*
4. *trovare il proprio spazio*

PRIMO INCONTRO. Una nuova percezione del corpo.

Il problema principale lamentato   l'insonnia. Non affronto immediatamente questa difficolt  ma penso di modificare altri schemi disfunzionali ormai consolidati che sono la causa diretta dell'insonnia.

La signora si siede sulla poltrona mostrando una postura che gi  mi fa comprendere la sua predisposizione ad affidarsi: si allunga sulla poltrona, distende le gambe e posiziona braccia e mani in una maniera che prevede il non farle cadere in caso di abbandono dell'attenzione vigile. Solo la testa rimane ben dritta.

Dopo averla invitata a sistemarsi nella maniera per lei pi  comoda le suggerisco di abbandonare il collo e la testa all'indietro sul poggiatesta. Inizio con un truismo che potesse favorire la mia alleanza con lei. Le dico cio  che finalmente pu  autorizzarsi ad abbandonare il corpo e la testa con dentro tutti i pensieri che non hanno mai riposo, che   molto stanca perch  sempre orientata all'accudimento altrui (madre e fratello), che il suo corpo non ne pu  pi  di esser sempre allerta. Utilizzo le descrizioni e le parole che lei usava per

descrivere la propria sofferenza. Ripeto più volte che ora non ha nulla da fare, nulla da trattenere e solo lasciare il corpo pesante, stanco, piacevolmente pesante. Ripeto molte volte e lentamente la parola *stanco e pesante*. Richiamo alla sua memoria la capacità del suo corpo di reagire, di riprendere il cammino, rammentando la sua prima informazione datami "sono nata che mi avevano data per morta e invece sono arrivata a quasi sessant'anni. Sono stata condannata a una vita difficile dal primo secondo...."

Utilizzo quell'episodio fondamentale che però lei ha sempre immagazzinato come un segno nefasto identificandosi come una predestinata all'infelicità, trasformando per una volta in quella sede, il suo corpo come in realtà molto forte e tenace e capace a rinascere più volte (la signora racconta di vari interventi subiti molto complessi).

Mi soffermo, per la focalizzazione e l'ascolto del corpo, sul rilassamento di ogni parte del corpo dalla testa ai piedi. Richiedendo la concentrazione "benevola" su ogni porzione di corpo. Intervallando con una sequenza di truismi seguiti da una suggestione che favorisse l'obiettivo da raggiungere che questa volta era il rilassamento: *"sei molto stanca, senti da tanto il bisogno di rilassare piacevolmente il corpo, desideri liberarti dalla stanchezza e dal peso e finalmente ora puoi sentire il corpo come gradevolmente abbandonato sempre un poco di più"...*

Utilizzo più volte costruzioni di frasi che agevolano la dissociazione tra la mente consapevole e quella inconscia: *"e mentre la tua mente vigile ascolta le mie parole, la tua mente più profonda può abbandonarsi sempre di più e provare un piacevole abbandono; e mentre la tua mente consapevole può sentire le tue braccia totalmente abbandonate (e di volta in volta uso il ricalco di una situazione presente), la tua mente inconscia può focalizzare l'attenzione sul tuo corpo piacevolmente pesante, perchè tu desideri stare meglio"*.

Il respiro dapprima osservato nel suo movimento regolare viene poi guidato ad un approfondimento.

Con la signora Margherita uno dei problemi più grandi nel quotidiano è il riuscire a focalizzare i pensieri senza essere inondata da un flusso continuo di altri pensieri interferenti.

Per offrirle una sensazione di minor ansia in riferimento a questo affaticamento mentale, ho usato la metafora della natura e del ripetersi continuo del moto insito nei suoi elementi.

Accettare che i pensieri arrivino con la loro portata consapevoli e sicuri che questi se ne andranno. *"Quando vediamo il cielo pieno di nuvole nere e queste si accavallano e susseguono, non ci domandiamo mai se esse prima o poi si dilegueranno poichè sappiamo per certo che è così; quando arrivano onde poderose in mare sappiamo che il oro percorso sarà quello di discendere e annullarsi a riva e non penseremmo mai che quell'onda nel suo acme, resti sempre così.....noi siamo esseri della natura esattamente quanto le nuvole e il mare.....".*

L' impermanenza della natura anche nei suoi aspetti più paurosi e inquietanti. Così i pensieri, anche i più angoscienti, sono destinati a eclissarsi, almeno a tratti.

Il respiro è guidato all'unisono con la creazione di queste metafore.

Visibilmente la signora si abbandona , le braccia ricadono all'interno dei braccioli e le gambe si divaricano molli, gli occhi chiusi presentano movimenti oculari e la respirazione è profonda.

L'immagine su cui chiedo di focalizzarsi è una immagine della natura rassicurante che presenta caratteristiche di pace e serenità e ciò può essere per i suoi colori o per i suoni naturali esistenti in quel luogo o per la luce che si diffonde o per la temperatura gradevolissima. Un luogo in cui non si temono interferenze di alcun tipo. Le chiedo soffermandomi , di perlustrare quel luogo dandogli le caratteristiche che desidera e arricchendolo di particolari.

Continuano i ricalchi di quanto sta avvenendo.

Una volta in quel luogo, sarà possibile per lei potersi focalizzare su ciò che di più piacevole sta percependo, soltanto il benessere che merita e quell'accudimento che per se stessa non ha mai ricevuto nè mai si è riservata ella stessa.

Utilizzo una sua esperienza di vita molto favorevole, l'unica che mi esprime come felice in cui accudiva i figli di un'amica. Per anni, crescendoli per poi fare la tata ad altri piccoli.

Le ho chiesto di usare quel suo desiderio di amare, di accudire , orientandolo sulla bambina che in lei ancora richiede attenzione. Quella bambina che sempre ci sarà a differenza di coloro che ha seguito lamentandone poi il distacco definitivo una volta cresciuti. Ora

può accudire quella bambina e finalmente considerarne i desideri e accogliendo le fragilità.

Nel corso dell'induzione molte volte ripeto che " ... *Non so quando ma la tua mente inconscia saprà quando prendersi cura della Margherita bambina ascoltandola; mi domando come l'inconscio, trattenendo questa capacità di saper dare voce alle necessità della bambina sempre dentro di te, sappia tirarla fuori in un modo e momento inatteso.....*" , al fine di indurre la certezza di riuscita nel tempo.

A questo punto le lascio un minuto di tempo perchè questa ricchezza possa sedimentare e al termine del minuto potrà con i propri tempi ricominciare a sgranchire le parti del corpo che lo necessiteranno per prime e risentire i contatti con la poltrona fino a riaprire gli occhi. Le dico lentamente e per due volte di seguito (mi è venuto così) che quando necessiterà di ritrovare se stessa, benessere e isolamento , potrà chiudere gli occhi e focalizzare la sua attenzione al luogo individuato da lei.

Dopo il minuto di tempo passano ancora vari minuti e poi Margherita apre gli occhi. È un poco rallentata ma mi sorride e ha delle espressioni di grande soddisfazione sul viso. Mi dice che è la prima volta che ha sentito il suo corpo così e che le è parso sia trascorsa una notte intera. Mi saluta molto riconoscente e io più di lei. Le chiedo di ripetere più volte al giorno la respirazione profonda come abbiamo fatto insieme e soprattutto nei momenti in cui necessita di maggior rilassatezza (TASK) .

Potrà decidere di provare a tornare nel luogo sicuro per cercare e trovare senso di benessere e pace e fermezza. Le basterà chiudere gli occhi e farsi accompagnare dal respiro.

SECONDO INCONTRO.COMPRENSIONE PER SE' STESSA

Il secondo incontro ha come finalità la creazione di abilità a costruire un atteggiamento non sempre autocolpevolizzante e autosvalutativo. Si intende perseguire la possibilità di comprendersi e perdonarsi in continuità a quanto seminato nell'incontro precedente circa l'accudimento di se stessi.

Come per la volta scorsa partiamo dal trovarsi comoda sulla poltrona, dal focalizzare via via l'attenzione nel qui ed ora su ogni parte del corpo e sull'approfondimento della respirazione in cui " *ad ogni inspirazione puoi sentire l'aria entrare nella pancia e risalire lungo tutto il corpo sino a dare ossigeno a tutto il corpo per poi fuoriuscire lentae svuotandoti crea un abbandono sempre più profondo.....*" Il respiro viene guidato per più volte di seguito e per più volte durante l'induzione.

I vari truisimi consecutivi, seguiti poi dalla suggestione variano ogni volta contestualmente all'obiettivo da raggiungere: " ...il tuo respiro sta rallentando, gli occhi sono chiusi, le braccia sono abbandonate sulla poltrona e ora, così potrai pensare a te stessa con amore e comprensione....".

Così pure la comunicazione mirata alla dissociazione viene costruita in base all'obiettivo:" *e mentre la tua mente vigile è qui presente e ascolta le mie parole ,la tua mente inconscia sente di potersi permettere di avere compassione e amore per te stessa*".

Di nuovo, l'ineluttabilità che quanto sperimentato ora si riproporrà nel comportamento vigile della signora, viene espresso con domande indirette :"*mi domando quanto la tua mente inconscia ti sorprenderà e sorprendendoti ti meraviglierai di come ciò che sperimenti oggi resterà con te e nel tuo modo di percepirti, vederti*".

Chiedo di focalizzare la propria attenzione su una immagine. Avvenuta realmente o immaginata..."*Una scena , un evento in cui non ti sei sentita capita. Immagina le persone coinvolte, le circostanze, il luogo e soprattutto lo stato d'animo che hai avvertito o avverti quando non ti senti capita, ascoltata.* Il MONOIDEISMO PLASTICO viene ad unirsi a una rottura di schemi in cui un evento nel quale ha provato senso di sconfitta e frustrazione può ora essere vissuto con una sua modificazione. Sperimentare una via possibilmente diversa. Immaginare in stato di modificazione della coscienza, un evento, esso provoca un cambiamento dello stato fisico così come dei pattern mentali.

Immagina questa scena ,guardala e ora puoi modificare la scena. Immagina di avvicinarti a quella Margherita in quella scena e in quella situazione e guardando quella Margherita puoi consolarla.La Margherita del futuro, vedila ora capace di trovare le parole di compassione e consolazione e stima per la Margherita del passato. In questa scena la nuova

Margherita dice "ti comprendo, sei stata brava e capace hai fatto davvero il meglio possibile, sono orgogliosa di te e sei senza colpa".Ora sai che puoi dirti queste parole."

I truisimi subito successivi si riferiscono all'aver ripensato ora in seduta, ai momenti di sofferenza per i vissuti di incomprensione e abbandono sperimentati e poi come suggestione :*" e ora potrai trovare consolazione"*.

In merito RACCONTO UNA STORIA, (vedi in allegato la metafora "La piantina abbandonata").

La induco a immaginare spuntare dalla pianta del piede destro delle radici che sempre più lunghe e ramificate sprofondano nel terreno e così dalla pianta del piede sinistro. In questo modo le radici le permetteranno di sentirsi forte e solida e potrà oscillare, vacillare ma la sua solidità sarà intaccabile.

"Ogni volta che vorrai sentire amore e comprensione per te potrai tornare a immaginare la Margherita capace, forte che non si lascia colpevolizzare e svalutare".

Lasciarsi andare(dormire ad esempio) non farà più temere di perdersi. Lascio il minuto di tempo e la riapertura degli occhi necessita di qualche minuto.

Mi dice: "meraviglioso".

TERZO INCONTRO.INDIVIDUAZIONE DI UNO SPAZIO PROPRIO.

Margherita non ha mai avuto spazi propri. I propri bisogni non li ha mai ascoltati ma gli altri hanno "preso" il posto che avrebbe dovuto esser occupato per se stessa.

Dopo il rilassamento, raggiunto a livelli sempre più profondi della volta precedente, le chiedo di pensare ad un colore. Una tonalità che le dia un senso di spazio e tranquillità.

Ripeto più volte con tono basso e lento le parole *"spazio e tranquillità"*.

Le dico di immaginare questo colore e percepire le sensazioni positive che offre e poi partendo dalla punta delle dita del piede destro chiedo di immaginare quell'area come colorarsi di quella tonalità e di sentire la gradevolezza di quel colore che inizia a rivestire tutte le dita del piede destro e poi il piede stesso per poi sentire gradevolmente risalire il colore alla coscia destra e intanto ricalco cosa accade(il respiro si fa più profondo e le compare

un sorriso sul volto, la bocca è leggermente aperta).Nel mentre le dico che mi domando se quando ripeterà a casa questo percorso di colore ,sarà riuscita ad arrivare almeno alle anche e a passare a colorare l'altro piede e il ginocchio e coscia sinistra, senza essersi addormentata. Introduco qui per la prima volta il problema che sentiva come il principale e cioè l'insonnia. E continuando a focalizzare l'immagine del proprio corpo che pezzetto dopo pezzetto si dipinge, intervallo con ratifica ,truismi consequenziali(di solito tre)e suggestione la quale, in questo caso, allude alla evidenziazione dell'esistenza del proprio corpo in uno spazio.Arrivata a farle "colorare" il collo e la testa le dico che anche i pensieri contenuti nella mente possono essere avvolti dalla benevolenza di quel colore e essi stessi assumere una forma evidenziata dal colore stesso.Il corpo intero e i pensieri e il cuore e gli organi interni hanno tutti una loro definizione e ora possono stagliarsi dallo sfondo, dalla invasione delle esigenze e richieste degli altri mentre e il perimetro delle esigenze e dei pensieri e della corporeità di Margherita acquisiscono visibilità.

In questo modo viene detto a Margherita di poter definire quel suo perimetro colorato ogni volta che ne sentirà la necessità semplicemente ritornando a quella sua immagine costruita passo dopo passo con la colorazione di se stessa oppure immaginare l'ultima parte in cui già il colore ha permeato tutta la sua persona.

Al termine, come sempre, Margherita esprime con grande entusiasmo le sue emozioni e mi dice che si è sentita come in paradiso.

QUARTA SEDUTA.ASCOLTARE LE EMOZIONI

Anche questo incontro continua con il percorso sul rinforzo dell'Io e sulla possibilità di imparare ad ascoltare i propri bisogni.

L' induzione inizia sempre con il rilassamento che questa volta si orienta invece che sulla pesantezza del corpo, sulla sua possibilità di leggerezza.

Dopo avere focalizzato l'attenzione su tutte le parti del corpo per ognuno ci si sofferma e si chiede di percepirne la leggerezza, di avvertirne l'assenza di peso e di arrivare quasi a non sentire più la presenza di quell'arto al punto da immaginarlo come depositato in luogo sicuro a riposarsi.Accertato dopo molti minuti, che questo esercizio sul non percepire più

parti del corpo fosse favorevole al benessere della persona e non le creasse piuttosto angoscia, procedo con la testa. Per la leggerezza della testa, spontaneamente mi si attiva un gioco di parole che mi rendo conto avere su me stessa un effetto rilassante e estraniante e posso sentire che lo stesso avviene alla signora. In questo frangente specifico sento molta sintonia con Margherita.

"....e ora la testa coi suoi pensieri, pensieri che puoi accogliere ma come hai imparato sai che se ne andranno....i pensieri che vanno e tornano e vanno come le nuvole bianche e soffici come zucchero filato ,lo zucchero filato leggero e bianco come le nuvole e la testa leggera come zucchero filato e le nuvole , la testa come le nuvole e leggera come il bianco dello zucchero filato e delle nuvole.....la testa, la testa, la testa così leggera che puoi gradualmente lasciarla andare a riposare in un luogo sicuro"

Queste parole vengono dette lente con la scansione delle parole che creavano un contrasto tra il loro significato di "leggerezza" e invece il tono della mia voce che tendeva a portare "giù", a fare "sprofondare".

A questo punto chiedo di focalizzare solo più il pensiero al cuore e creare una immagine del proprio cuore.

Guido il ritrovamento del proprio cuore con le coordinate geografiche: *" ora sei libera dal resto del corpo e puoi focalizzarti su un'area al centro del petto, percorri una strada dall'ascella destra fino a fermarti al centro del petto e poi percorri una strada dall'ascella sinistra al centro del petto e lì abita il tuo cuore.*

Non so quando ma in futuro potrai individuare in questa zona la sede della pace...una pace che ora puoi sentire localizzata proprio lì....e mentre la tua mente vigile ascolta il modo per pervaderti di pace , la mente inconscia si allontana dalla periferia e superficie per entrare nella parte più profonda di te, al cuore. Con l'inspirazione profonda inondo di aria fresca il cuore e con l'espiazione lo svuoto dalla pena.....(ripeto più volte inducendo approfondimento del respiro). E mentre senti il centro del petto inondato di pace puoi parlare al tuo cuore e dirgli "ti ascolto, posso tenere e ascoltare le tue emozioni e i tuoi battiti regolari, posso sentire le emozioni e accoglierle"....." Perdonami cuore per il male che posso aver provato e per avere ignorato la tua esistenza....."

Adesso ,molto lentamente inizio il ritorno. Le dico che da questo cuore colmo di pace e tranquillità e compassione zampillano silenzio e pace e tranquillità che con il loro zampillo inondano il braccio destro che ora torna a sentire e che il cuore col suo zampillo di silenzio e pace e fiducia va a inondare il braccio sinistro che torna a risentire attaccato al corpo e così via per tutte le parti del corpo che avevamo isolato dall'attenzione.Ripeto ogni volta lentamente e quasi sillabando, le parole che potevano esserle "utili"(pace, silenzio, tranquillità, compassione....).Le lascio il tempo per riaprire gli occhi dicendole prima che quando vorrà alleggerire il corpo e i pensieri e cullare i propri bisogni e sentimenti potrà tornare all'immagine del suo cuore cercandolo con le coordinate insegnatele.

Il QUINTO INCONTRO è di controllo. La signora Margherita mi dice di avere provato varie volte a ricreare quel rilassamento riuscendoci a tratti.I riscontri oggettivi sono riferiti a miglioramenti del quotidiano. La signora Rita ha ripreso a fare delle camminate anche brevi per svolgere commissioni del quotidiano mentre prima mandava il marito e non usciva mai imputando la causa a un dolore al ginocchio; riesce a spegnere il cellulare quando la madre inizia a essere opprimente e riesce a farlo anche senza sentirsi in colpa.È riuscita perciò a ricavarsi uno spazio mentale e fisico. L'insonnia dice essere migliorata a tratti.

Alla fine dell'incontro mi fa un regalo. Una coccinella di ceramica rosa. Mi dice che quello era il colore a cui aveva pensato per inondarsi e farsi spazio nel mondo.

Con la signora Margherita ho potuto sperimentarmi con naturalezza superando le mie tante insicurezze e timori di fallimento. Lei presentava una grande accoglienza e fiducia nei miei riguardi e aveva un bisogno di accudimento e considerazione così alti che comunque, quel tempo insieme, sarebbe stato per lei di valore.Questo ha permesso di lanciarmi in "interventi" che altrimenti avrei esitato a praticare, mi sono concessa di usare la voce con tonalità e inclinazioni che mi provocavano imbarazzo solo a pensarci. Il dubbio sul fatto che la signora fosse solo rilassata o a volte addormentata mi ha più volte assalita e in tutte quelle occasioni sono andata a studiare i segni della fenomenologia ipnotica indicativi di una avvenuta trance.

I quattro casi della mia prima esperienza li ho condotti parallelamente e credo che la signora Margherita abbia contribuito molto a rinforzarmi e a darmi fiducia , non sarebbe accaduto con tutti come vedremo.

IL CASO DI MARINA.TANTO IL MONDO NON SI CAMBIA

Marina ha 62 anni, aveva incontrato precedentemente una psichiatra che le aveva prescritto una terapia ansiolitica che lei dice di aver preso qualche giorno per poi interrompere visto che si sentiva male fisicamente a causa delle gocce e che secondo lei nulla può farla stare bene, lei usa il termine "tranquilla".

Da giovane lavorava in una città del Piemonte come segretaria e descrive quel lontano periodo come positivo ma ha dovuto lasciare il lavoro per seguire il marito a Torino al quale avevano proposto un lavoro importante per il quale non ci si poteva neppure domandare se accettarlo o meno. Arrivata a Torino non lavora perchè la suocera malata va a vivere con loro e il marito ritiene che non essendovi alcuna necessità a livello di ulteriore guadagno economico, lei possa stare a casa. Negli anni si dedica a questa donna e intanto rinuncia al resto. Non ha un buon dialogo col marito che a suo dire, non coglie nessuna difficoltà di Marina. Alla morte della suocera, sarà la madre di Marina ad essere accolta in casa perchè nel frattempo è rimasta vedova. Maria ha sempre avuto un pessimo rapporto con la madre per via di un atteggiamento molto autoritario e direttivo in cui il margine di azione spontanea di Marina è stato sempre minimo. Ella non è mai riuscita ad emanciparsi da questo rapporto di sudditanza in cui non ha mai smesso di fare la figlia dipendente dagli ordini e dal giudizio della madre. Non ha interessi nè si dedica mai a qualcosa che possa piacerle. Appare molto trascurata fisicamente , è logorroica e dice sempre le solite due, tre frasi per cui ripete che ha una ansia tremenda ,che nella vita nulla le interessa da anni e che non c'è soluzione e che avrebbe dovuto farsi una vita propria col marito mentre non ce l'hanno mai avuta. Insonne.

CLASSI DI PROBLEMI

1. *Insonnia*
2. *Ansia stanchezza e respiro corto*
3. *Impossibilità a cambiare*
4. *Autocolpevolizzazione*

CLASSI DI SOLUZIONI

1. *Rilassamento corporeo*
2. *Respiro e riposo*
3. *Possibilità di scegliere*
4. *Comprensione per Se'*

PRIMO INCONTRO.FERMARSI e AVERE UN LUOGO PER SÈ

Al primo incontro come era già stato per il colloquio preliminare, la signora esprime in maniera logorroica il suo malessere (che non sa descrivere, parla di insonnia senza saper dire se si tratta di difficoltà di addormentamento o di risveglio precoce o di altro tipo) e non lascia spazio ad alcun proponimento per trovare una soluzione anche parziale.

Difficile farla fermare mentre parla della sua considerazione del passato in cui non ha creato uno spazio per sè.

L'intento è cercare di farla rilassare portandola nel qui ed ora. Uso la tecnica già espressa per il caso precedente facendo focalizzare l'attenzione su singole parti del corpo partendo dalla testa che può appoggiarsi stanca e depositare anche i pensieri. Con lei penso possa essere utile toccarla quasi per "fermarla" fisicamente e le tocco la spalla destra mimando con le mie dita la caduta lungo il braccio o lo scivolare di pietre che può immaginare lei stessa della grandezza che sente come peso sulle spalle.Lo stesso faccio con la spalla sinistra e poi con entrambe le mie mani su tutte e due le sue spalle. Descrivo il tragitto dello scivolamento delle pietre. Intanto procedo con le altre parti del corpo e sottolineo sia nei truismi che nelle suggestioni conseguenti , la stanchezza che so essere il primo elemento di sofferenza nel suo corpo e uso questa sensazione come una possibilità che si trasformi in piacevole pesantezza prima e rilassamento e riposo poi. Durante questo percorso la signora apre più volte gli occhi e fa da eco alle mie affermazioni.Dico " hai il corpo stanco..."

e lei: "si molto, veramente sono stanca...", oppure: "il tuo cuore batte come può ma desidera rallentare la corsa...." e lei : " ...si ho sempre le palpitazioni....".La invito a raccogliersi e a focalizzarsi soltanto sulle parti del corpo così come la sto guidando ma è difficile poichè facilmente si deconcentra.

Cerco di favorire un inizio di percorso dissociativo così da allentare almeno un poco la sua mente vigile e le dico che mentre lei mi ascolta consapevolmente, c'è la sua mente inconscia che può iniziare a lasciare andare i pensieri. Ripropongo la metafora degli elementi della natura che non hanno staticità e mi soffermo a lungo a parlare dell'andirivieni delle onde che può assimilarsi all'andirivieni del respiro. Il respiro come unica cosa a cui prestare ora l'attenzione. Si lascia molto guidare nell'approfondimento del respiro e mostra espressioni di sorpresa per come sta respirando. Ripetiamo il respiro e le ripeto che non deve fare nulla, che in questo momento deve solo respirare e che il mondo fuori continua la sua corsa ma a lei non deve importare. Solo il respiro. Le porto la mano sulla pancia e le chiedo di sentire solo il contatto del palmo della sua mano con la pancia che sale e scende. Procediamo così.

Continuo a promuovere la dissociazione affinché abbandoni la vigilanza.

Le ripeto più volte un mantra: "mentre sei qui seduta e non devi fare nulla, fuori è estate e l'erba cresce da sola".

Le chiedo di immaginare l'erba e visualizzarla. Pensare a un tipo di erba in un prato così come lei lo immagina e poter vedere l'erba mentre cresce. Si rilassa ma poi quando io le dico di immaginare altri dettagli come il colore delle foglie o alberi o sentire il canto degli uccelli lei risponde piano che la mattina la svegliano e la infastidiscono. Allora io lentamente la faccio respirare e cerco di riportarla nella rilassatezza che aveva poco prima ma che ha avuto bisogno di interrompere per controllare nuovamente la situazione. Le dico che se il corpo si ferma ad ascoltare i suoni o sentire le sensazioni della natura, come quel campo che sta immaginando, allora anche i rumori possono diventare sfondo gradevole.

Le ripeto che finalmente quel posto è tutto suo e questo momento è tutto nostro ed è per lei. Le dico che non so come ma la sua mente inconscia potrà sperimentare la pace di

questo luogo dove l'erba cresce, che non so come ma la mente profonda avrà la possibilità di tornare a quel luogo e basterà chiudere gli occhi e chiamare quell'immagine.

Quel luogo è lo spazio tutto per lei, lo spazio che noi abbiamo creato insieme.

Torno sul respiro avendone notato uno spontaneo approfondimento. Le dico che lo spazio che si crea in quell'immagine del luogo tutto per sé può essere amplificato con il respiro. *"Inspirando introduci aria pulita che entra ed espande la tua cassa toracica e ampliandosi, allarga lo spazio intorno a te, crea spazio, spazio spazio...insemi e la tua cassa toracica si espande e diventa una corazza. Una corazza che ti protegge dalle invasioni esterne.....espirando a lungo butti fuori tutto lo stress e quell'oppressione al petto che, introducendo l'aria, viene meno ..."*

Le dico che quando avrà necessità di respirare e non sentirsi invasa dall'esterno e in ansia potrà respirare come abbiamo fatto insieme ora per ricreare lo "scudo", tornare nel prato con l'erba che cresce senza che lei debba fare nulla se non guardarla crescere.

Le dico poi, per il riorientamento, di risentire i contatti del corpo sulla poltrona e di riaprire gli occhi. Lei apre subito, dice di stare bene che le è piaciuto. Dice di sentirsi intorpidita e mi chiede perché. Poi mi chiede se possiamo ripetere il giorno dopo e le rispondo che passerà una settimana ma intanto può ritornare nel luogo immaginato e respirare, ogni volta che avrà necessità.

Inutile spiegare la difficoltà di poter tenere Marina ferma nel momento e aiutarla ad allentare la sua nevrosi di controllo. Tuttavia ha collaborato quanto possibile.

SECONDO INCONTRO.FERMARSI DI PIÙ

Entrata nella stanza si siede già direttamente sulla poltrona dove era avvenuta l'induzione la volta scorsa e non si siede prima sulla sedia alla scrivania come le due volte in cui ci siamo già incontrate. Una volta seduta ricomincia a dire quanto abbia la testa piena, come la sua vita è ormai impostata male e nulla ci sia da fare e torna a dire che non riposa né dorme mai. Le ho chiesto se abbia riprovato a praticare il nostro percorso ma mi dice che a casa sua è impossibile che si fermi per fare qualcosa per sé.

Il rilassamento mi è sembrato nuovamente l'obiettivo. Riuscire a fermare il corpo per fare rallentare tutto il resto. Ricordando le parti del suo corpo che tendeva a muovere la volta scorsa durante l'induzione, ho pensato di soffermarmi su ognuna di esse (mani e braccia) e toccarle durante la focalizzazione della sua attenzione proprio per aiutarla a orientare al massimo il suo pensiero solo in quel punto. Ho alzato e abbassato più volte un braccio e poi l'altro e mi sono accorta che questo ha fermato la signora. La rilassatezza è arrivata molto prima della volta scorsa. Ratifico.

Inizio con le frasi che hanno scopo dissociativo cioè l'obiettivo di rallentare l'attenzione alla realtà circostante e quindi ai meccanismi usuali di interpretare l'esterno. Torno al respiro profondo guidato che io stessa esercito contemporaneamente con lei.

La mancanza di accudimento da sempre esistente nella sua vita e l'assenza di contenimento emotivo sono due aspetti imperanti nella sua esistenza. Cerco di farle sperimentare la piacevolezza di sentirsi al centro dell'attenzione e in grado di abbandonarsi. Uso frasi in cui si richiama alla gradevolezza del corpo nel qui ed ora di come la poltrona la sorregga avvolgendola e di quanto lei possa appesantirsi sempre più (anche grazie alla respirazione) e di quanto io sia lì solo per portarla gentilmente, come se la cullassi, in una bolla di piacevole distacco. I pensieri arrivano anche in questo stato di pace ma sono come detriti in un fiume ampio e tranquillo, si posizionano in una parte di fiume che poi li trasporta lontani. Il fiume li culla come una madre col suo piccolo, da una parte all'altra da destra verso sinistra e da sinistra verso destra, il fiume rimuove e sposta i detriti che non restano, la madre culla il piccolino che rallenta e la testa allontana i pensieri. Uso questo accavallamento consecutivo di parole e lo esprimo in una maniera un poco lamentosa che richiama nel tono quanto dico a parole riferendomi al cullare.

Noto che Marina non si muove minimamente e soprattutto a differenza della volta scorsa, non commenta più nulla nel nostro percorso.

Il ricalco a questo punto è sulla profondità spontanea che ha assunto il respiro e perciò introduco l'argomento relativo al sonno.

Le chiedo di richiamare l'immagine di quando era bambina e di quando giocava. Le dico di pensare a quando si sentiva stanca fisicamente dopo aver giocato tanto e poi si buttava

dove capitava e in pochi respiri, si addormentava. Di come sapeva allora dimenticare tutto e sentire solo la stanchezza del suo corpo e lasciare che il respiro iniziasse a muovere la sua pancia in un respiro tanto profondo da farla crollare profondamente.

Aveva in sé la saggezza del suo corpo, saggezza che il suo corpo ha anche oggi.

Il ciclo giorno e notte è fondamentale per gli esseri viventi, le piante si regolano con la luce e il buio e così gli animali. Gli organismi viventi della natura hanno la saggezza di andare all'unisono col loro ambiente e così gli esseri umani. Quando era bambina poteva farlo. Mi domando quando il suo inconscio saprà utilizzare nuovamente quella saggezza che è stata sopraffatta da un quotidiano che l'ha allontanata sempre più dalle cose che si fanno fare semplicemente. La sua mente ora può ricordarsi di quel tempo e non so in che modo ma saprà ricorrevi.

Al termine del tempo la signora riapre gli occhi. Dice che si è addormentata finalmente o almeno sente il corpo come se avesse dormito ma torna a dire che tanto uscita dall'incontro con me, tutto torna come sempre.

TERZO INCONTRO.

Nuovamente torna in uno stato di descrizione affannata di come sta e ripete le cose dette ogni altra volta che sono poi quelle che usa per descrivere sé stessa.

Quindi di nuovo è necessario ripristinare una condizione di pace per poter agire.

Induco la rilassatezza come le volte scorse e mi propongo oltre all'insonnia di trattare anche la definizione della propria definitezza rispetto l'ambiente esterno.

Penso di usare la tecnica della "colorazione" del corpo come avevo fatto con la signora Margherita.

Ha avuto un poco di difficoltà a lasciarsi andare proprio mentre sembrava maggiormente scivolare nella trance quando piacevolmente il corpo si tingeva, allora ha farfugliato qualcosa come per commentare qualcosa poi si è mossa sulla poltrona e ha cercato di aprire gli occhi. Allora le ho detto che : *"mentre la tua mente vigile è qui a osservare quanto accade, la mente profonda desidera approfondire sempre di più il rilassamento del corpo che può lasciarsi andare tranquillamente e godere delle cose che arrivano per far stare*

bene.....". Utilizzo quanto mi diceva Marina nel primo colloquio rispetto ciò che le piaceva fare e che poi ha perso ogni gusto. Le ricordo come era piacevole prendersi un caffè o guardare un bel film. Quella sensazione, quel piacere può essere ritrovato ogni giorno anche solo per pochi minuti al giorno che se però vengono ascoltati e gustati possono essere molto intensi e dare un senso diverso alla giornata e alla vita.

Si ferma di nuovo e procedo nuovamente con l'immagine del proprio corpo che si colora, immagine che le piaceva al punto da doversi interrompere.

Al termine, dopo il "ritorno" mi chiede come mai le sia venuto male alla pancia o perchè fosse intorpidita.

Nonostante la piacevolezza che può avere visibilmente sperimentato, la signora Marina teme di poter vivere qualcosa di diverso da quello che racconta di sè a tutti e continuamente. Ridefinirsi è qualcosa per lei di molto difficile anche se soltanto per piccole cose. Mi chiede se il prossimo incontro sarà l'ultimo (lo sa perchè lo abbiamo stabilito all'inizio) e mi dice che "allora a cosa è servito iniziare".

Parlo dei piccoli cambiamenti che però bisogna saper cogliere e coltivare, dei piccoli piaceri che permettono di trovare margini di serenità. Non è produttivo credere che tutto sia ormai segnato e che non si possa provare a scegliere almeno qualcosa di ciò che può integrarsi nella nostra vita.

Questi i temi dell'ultimo incontro.

QUARTO INCONTRO. COMPrensione PER SE' STESSA E GLI INGREDIENTI DELLA TORTA

Nel rilassamento, che compio come già espresso in precedenza, tendo a fortificare la percezione di sè, almeno momentaneamente, facendole immaginare le radici che iniziano a uscire dalle piante dei piedi per radicarsi in profondità e renderla sempre più salda, in grado di essere ancora flessibile ma radicata. Questa Marina forte e ferma può avvicinarsi alla Marina fragile e avere per lei parole di incoraggiamento. Le faccio immaginare un evento in cui si è sentita incapace di reagire e ha finito per fare ciò che non avrebbe voluto. Per questo motivo Marina fortificata può dire a Marina sconfitta che non ha colpe e che non

poteva fare diversamente. Esprimo un primo truismo, poi un secondo e un terzo e infine una suggestione: "*ti stai ricordando che ti dispiace di avere fatto certe scelte, avresti tanto voluto farne altre, senti un forte rimorso e puoi comprendere che allora non avresti potuto fare in altra maniera*".

Le leggo la metafora "La torta della felicità" (vedi in allegato).

Ora possiamo pensare che può, di qui in avanti, poter mettere degli ingredienti diversi nella sua vita come l'accettazione, la speranza, la fiducia. E lo ripeto più volte.

Al momento del ritorno, passato il minuto, Marina non apre gli occhi ma passano ancora altri minuti. Di nuovo le dico che può sgranchire il corpo e aprire gli occhi e riesce a farlo. Fatica a tornare al presente, ha gli occhi ancora non del tutto aperti e resta sulla poltrona adagiata ancora un po'. Non mi dice nulla fino al saluto per separarci.

QUINTO INCONTRO follow up. La signora Marina sembra risentita del fatto che i nostri incontri siano terminati ed è molto reattiva. Mi dice che nessuno può esserle di aiuto veramente perchè tanto le cose intorno a lei non cambiano. Dice di non aver capito che nell'incontro di quel momento non vi sarà alcuna seduta e di questo sembra quasi offesa. Le spiego che i nostri accordi erano di quattro sedute e mi sembrava che fosse stato un contratto chiaro ma in realtà confermo le mie impressioni iniziali e cioè che la signora presenti uno stato di attivazione ansiosa molto forte e cronicizzato e poter apprendere una capacità molto diversa di percepire le possibilità del proprio corpo, mi sembrava molto difficile. Inoltre non credo che la signora avesse una autentica volontà di farsi ipnotizzare, le resistenze utilizzate sono state moltissime sebbene poi sia riuscita a lasciarsi andare. Nell'ultimo incontro in particolare si è concessa in maniera più profonda e mi domando se sia stato giusto che io abbia contrattato a priori il numero delle sedute da fare non sapendo che cosa sarebbe accaduto nel corso delle stesse.

Inoltre penso anche che Marina necessiti di identificarsi con un'immagine di colei che non può più fare nulla forse per accettare una vita che pur non essendo quella desiderata le permette comunque di "stare" senza fare dei cambiamenti. Non concepisce una ridefinizio-

ne di sè stessa, ha molta paura di fermarsi e ascoltarsi. È questo quello che avevamo tentato insieme di fare.

IL CASO DI SANDRA. LA RIBELLIONE AL GUINZAGLIO

Si tratta di una donna di 28 anni che dice di avvertire da sempre un senso di inadeguatezza molto grande che le impedisce di viverci serenamente nelle situazioni. Racconta di una famiglia che la sostiene ma nello stesso tempo creatrice di tensioni notevoli. La madre viene descritta come una donna da sempre portata al catastrofismo, spesso preda di crisi (come le definisce lei) nelle quali urla di rabbia per motivazioni che a nessun membro della famiglia sembrano gravi, passa a gesti di perdita del controllo degli impulsi (rompe piatti, urla incontrollatamente o mangia a dismisura). Minaccia il suicidio da sempre con maldestri gesti volti a preoccupare i familiari e a raccogliere tutti intorno a lei.

Sandra dice che la madre l'ha sempre intimorita nei confronti del proprio futuro offrendole da sempre una visione negativa e cupa del prossimo e della vita. Una madre che ha accentrato su di sè il bisogno di essere accudita soprattutto dalla figlia ma a livello più profondo, forse, il bisogno non espresso direttamente è quello di prevaricarla e plasmarla affinché non si allontani troppo da lei emotivamente (e purtroppo anche fisicamente).

Ha un padre che resta sullo sfondo ma che definisce più tranquillo e comunque presente per tutti anche se aggiunge di non essersi mai sentita troppo valorizzata da lui. Un uomo "stanco" da sempre.

Descrive il fratello maggiore come invece il pupillo e l'orgoglio dei genitori. Molto tenace e di successo è stato sempre giustificato in ogni sbaglio e incentivato in ogni iniziativa. Ne riconosce la bravura professionale (un designer di successo che ora vive in Germania) e invidia la sua capacità di essere andato via di casa molto presto. Le chiedo perché invece lei viva coi genitori e mi risponde che solo ora sta per andare in una casa propria che però

in realtà mi dice essere a pochi isolati da quella familiare e che il padre ha voluto regalar-
gliela. Appare come una giovane donna dura, capelli neri cortissimi, vestitino nero con an-
fibi, molto truccata con colori scuri e vari tatuaggi di stile tribale su entrambe le braccia.

Questo "vestito" di sicurezza grinta e forza svela presto la paura di affermarsi, il senso di
colpa continuo per il proprio desiderio di emergere ed essere vista. Ha iniziato vari percor-
si dettati dalle proprie passioni, accademia di belle arti , scuola di canto. Sempre interrom-
pendo poichè presa dal dubbio di farcela o più probabilmente dalla paura di riuscire. Attua
comportamenti ossessivi riferiti alla cura di sè ma circoscritti al proprio viso. Ogni sera
passa ore a struccarlo compiendo una sequenza sempre identica e usando decine di pro-
dotti ognuno specifico per qualcosa. Sradica letteralmente ogni imperfezione come brufoli
o punti neri tanto che sembra simulare gesti autolesionisti.

Aver trovato lavoro in una profumeria non è stato di aiuto in questo anzi, le ha fornito
maggiori suggerimenti di "tortura". Le è stato al contempo possibile incanalare la sua incli-
nazione artistica, ad esempio facendo un corso di trucco che poi ha utilizzato per avere
delle clienti proprie da truccare per eventi o semplicemente per renderle belle.

Ha un fidanzato da molti anni con il quale non riesce ad essere serena perchè su di lui ri-
versa molta della rabbia che sente e che non sa codificare e soprattutto ammette doloro-
samente di usare le stesse modalità della madre.

CLASSI DI PROBLEMI

1. **ANSIA, INADEGUATEZZA**
2. **AUTOSVALUTAZIONE,
COLPEVOLIZZAZIONE**
3. **RABBIA**
4. **IMPOTENZA, boicottaggio**

CLASSI DI SOLUZIONI

1. **RILASSAMENTO, ABILITÀ**
2. **COMPRESIONE PER SE' -**
3. **LUOGO SICURO, RESPIRO**
4. **CAMBIAMENTO - Rinforzo dell'io .**

PRIMO INCONTRO.

Anche con Sandra parto dal rilassamento corporeo dedicandomi dalla testa ai piedi e focalizzandosi l'importanza del respiro.

La ragazza appare molto controllata e in ansia e spesso è condizionata da continui pensieri sul versante autosvalutativo. Perciò durante il rilassamento le ripeto che: "

i pensieri arriveranno naturalmente ma è possibile per te tornare a focalizzarti sul corpo e sul momento presente, riportando dolcemente il pensiero al corpo adagiato sulla poltrona e che i pensieri che l'accompagnano non sono immutabili poichè in natura nulla ha queste caratteristiche: un cielo carico di nubi non ci lascia dubbi sul fatto che esse andranno via: " puoi immaginare le nuvole che vanno e vengono proprio come i pensieri che hanno lo stesso movimento e non possono restare fissi per sempre; pensa alle onde del mare che arrivano a volte anche molto alte e minacciose ma non ti chiedi se quella sarà la loro posizione per sempre, sai che l'onda, anche la più alta, scenderà e tornerà sull'arena. Per molti un'onda alta non è minaccia ma è possibilità, un surfista vede una sfida in qualcosa che per altri è paura e paralisi; gli ostacoli possono trasformarsi in possibilità....". A questo punto sono visibili delle lacrime ma non si modifica la sua immobilità. Le dico che le lacrime sono fonte di rinnovamento, nuove lacrime per sciogliere vecchi nodi. Le lacrime permettono di avere più attenzione e cura a cosa sentiamo dentro e : "*tu puoi avere cura di te stessa ,sei capace di avere cura, quella che hai sempre riservato alle donne che hai reso belle, a cui hai dato luce e colore rendendole belle grazie al tuo tocco attento...puoi immaginare le tue mani che si muovono sicure senza esitazione scrivendo linee e dando tonalità a visi di donna e puoi riservare ATTENZIONE, CALORE ,ACCUDIMENTO alla donna che sei. Puoi ripeterti lentamente molte volte queste tre parole: attenzione, accudimento, calore".* L'esperienza più positiva che mi racconta finalmente con orgoglio, riguardava infatti il corso di

trucco che aveva portato a termine a fatica durante delle lezioni serali ed era diventata così brava da avere uno spazio tutto suo all'interno del negozio dove aveva sue clienti che chiedevano di essere truccate sia per il quotidiano che per cerimonie. Racconta il timore nel mettersi alla prova ma poi la gioia di vedere la loro espressione di stupore quando terminava il maquillage. Il sogno di Sandra era quello di fare la truccatrice teatrale. A mio avviso è sorprendente come la sua aggressività autodiretta sia sempre stata rivolta sul proprio viso attuando però una riparazione a questo gesto dedicandosi al lavoro di truccatrice, godendo della bellezza altrui. Trascorre ore la sera a pulire il viso dal trucco e a mettere creme per "eliminare tutte le imperfezioni", dice, mentre in realtà esercita un accanimento sulla propria immagine. In parte è consapevole di questo.

Tendo ad usare frequentemente frasi che favoriscano la dissociazione poichè andando a toccare un argomento per lei essenziale e che le condiziona la serenità, posso prevedere un atteggiamento incondizionatamente difensivo da parte sua.Non so quando accadrà ma per lei sarà possibile che la sua mente inconscia possa, una sera, portarla a vedere il proprio viso davanti allo specchio cogliendone una luce e una sua bellezza che le permetta di riconoscersi senza dover fare più nulla. E: "*quando sarai tutt'uno con quella immagine di te potrai restare e trattenerla e ritrovarla ogni volta in cui ne avrai bisogno, basterà chiudere il pollice così (le prendo la mano ed eseguo il gesto) e chiuderlo tra le dita*".

Le racconto una storia, una metafora sulla possibilità di trovare una nuova strada, di rompere schemi appresi e per i quali non si pensava ad una alternativa.

La metafora "In fondo alla grotta" (vedi allegato).

Al termine riapre a fatica gli occhi dicendo di sentirsi rintronata ed è come se avesse dormito ore. Mi dice che all'inizio desiderava ridere e non sa perchè ma che si è trattenuta. Dice poi di avere anche sentito una grande tristezza quando le ho parlato dell'esistenza della possibilità di vivere gli ostacoli non come situazioni paralizzanti ma come addirittura

possibilità e si accorge di aver pianto perchè pensava che lei non sarebbe mai arrivata a questo. Dice di aver sentito in molti momenti un forte desiderio di muoversi, di controllo e altri comportamenti difensivi. Le dico che proprio per questo è stata ancor più brava nel desiderio di modificare questa sua ansia di controllo.

Sandra fatica molto ad ammettere i propri successi nella vita anche di fronte a eventi evidentemente riusciti.

SECONDO INCONTRO. LA DEDIZIONE AL CUORE

Prima di incominciare mi dice che molte immagini le sono rimaste in mente dopo l'ultima volta ed è riuscita a riviverle nei momenti in cui ci ha provato.

Tuttavia dice che non è accaduto altrettanto con il mio tentativo di trasformare una esperienza negativa, come quella di torturare il proprio viso, con il "copia e incolla" della sua capacità di cura di cui ha fatto esperienza positiva con il volto delle altre donne. Nonostante io abbia offerto per la prima volta un ancoraggio diretto dove solitamente lo fornivo inscritto in un discorso, questo non ha sortito l'effetto sperato. Forse per la difesa massiccia della ragazza che probabilmente non ha tentato realmente di richiamare quell'esperienza.

Nel secondo incontro procedo quindi con il rilassamento seguendo in linea di massima le solite modalità portando però nel respiro, l'immagine del cuore che inspirando si ossigena e espirando lentamente trova il suo battito più regolare. Per creare in maniera più esclusiva un'immagine del cuore come se fosse l'unica parte esistente del proprio corpo, inizio con il cercare di escludere la percezione delle altre parti del corpo. Chiedo la focalizzazione sulla percezione del braccio destro, dei contatti con la poltrona e della sensazione di estrema pesantezza o forse di leggerezza e dicendo questo sollevo di poco il suo braccio che percepisco come leggero, che non porta opposizione. Allora uso il tatuaggio visibile sull'avambraccio per aiutarla nell'idea di fluttuazione dell'arto. Il fiore stilizzato sul braccio diventa qualcosa in movimento che avvolge tutto il braccio con movimenti leggeri e disegni armonici e meravigliosi movimenti che ondeggiano fino a far diventare il braccio così leggero tanto da non sentirlo più. Le chiedo di immaginare il disegno del tatuaggio come avvolgente anche per l'altro braccio e poi per le gambe al fine di percepirsi alleggerita degli arti. Arti che può idealmente ringraziare per tutto quello che le hanno permesso di fare fin qui.

La testa può essere alleggerita e immaginandola piena di nuvole, di nuvole leggere che si muovono, bianche e leggere inizio un gioco di parole che sfocia in un non senso che

ho riscontrato essere assimilabile, nell'esito sul paziente, come ad una ninna nanna o come se cullassi. A questo punto le chiedo di sentire il centro del petto. Le offro le coordinate "geografiche" per arrivare al cuore. Percorrendo con l'immaginazione una strada che dall'ascella destra arriva sino al centro del petto e un'altra strada che dall'ascella sinistra arriva al centro del petto, lì in quel punto c'è la sede emotiva, il cuore emotivo. Lì c'è la profondità che mi allontana dalla periferia, da ciò che esternamente condiziona (e mi aggrancio al rumore forte del tram che passa per strada e alle voci lontane dei passanti). Lì, in ascolto del centro emotivo nel petto, posso respirare e non sentire il rumore che è quello delle voci non solo esterne poichè esse diventano analogia delle voci interne che la condizionano e boicottano nella riuscita delle cose che nella vita desidera. I rumori esterni come condizionamenti che possono non essere più sentiti così come ora, concentrata a guardare e sentire il centro del suo petto, sede dell'autenticità emotiva, non ode più i rumori molto forti che arrivano dalla strada, fuori.

Sandra è profondamente assorbita, il viso è completamente disteso e il respiro quasi impercettibile.

Uso nuovamente gli indicatori ipnotici per indurre la certezza che quanto esperito in seduta avrà un seguito nella vita quotidiana e lentamente la accompagno a risentire gli arti e a risvegliarsi.

È molto lungo il riorientamento della ragazza. Le chiedo come sta e ratifico tutti i segni che ho potuto rilevare e lei come sua consuetudine fa fatica ad ammettere di essere riuscita a fidarsi e ad abbandonarsi.

TERZO INCONTRO. IL VOLUME DELLE EMOZIONI

In questa seduta si considera la possibilità di regolare l'espressione emotiva soprattutto la rabbia, Sandra teme di ascoltarne la potenza e così pure è per l'altra faccia di quella emozione: la tristezza.

Si pratica perciò il rilassamento e una volta raggiunto un profondo stato di immobilismo, partendo dall'esterno e dai molti rumori provenienti dalla strada, arrivo chiederle, di pensare a quel fuori come detentore di un luogo sicuro. Luogo che può essere realmente vissuto o immaginario o semplicemente un suono o una luce o un ricordo o qualsiasi altra cosa che però faccia sentire una sensazione di piacere e sicurezza. E una volta che il luogo sicuro è stato accolto (o ci accoglie) è possibile procedere con l'introdurre, attraverso la re-

spirazione guidata, la creazione di un cambiamento delle abituali trance negative che coinvolgono questa volta, espressamente, certe emozioni.

Dopo alcune inspirazioni profonde ed espirazioni liberatorie si procede ad incorporare nel flusso dell'inspirazione una emozione specifica : "ora inspira profondamente ancora una volta e introduci nel corpo, insieme al respiro, anche la rabbiapuoi ascoltare la rabbia che hai provato in un momento specifico e riviverne il clima emotivo o puoi solo pensare agli effetti che la rabbia produce su di te....puoi ascoltarla perchè ora il tuo corpo è in uno stato di rilassatezza profonda....puoi sentire la rabbia e guardarla, ascoltarla o percepirne la localizzazione nel corpo e inspirando puoi sentire che essa arriva ma poi non succede nulla , il tuo corpo anche se modificato in una reazione allo stimolo della rabbia, sa ripristinare il suo regolare ritmo e funzionamento come ha sempre fatto....espira a lungo e lascia andare l'immagine.....e puoi tornare come prima e mentre torni come prima la mente inconscia in qualche maniera ha compreso che la rabbia non ti ha intaccato nè trasformato e anzi la tua mente profonda ora saprà con certezza che la rabbia è infinitamente più piccola della unitarietà e potenza del tuo corpo e non so quando ma saprà trovare la capacità di regolare la portata con la quale quel sentimento può impadronirsi di te.....".

Le stesse parole vengono usate per affrontare la tristezza.

"Le emozioni forti anche quando vengono percepite come assolute in un dato momento, esse possono essere comunque ascoltate e poi lasciate andare.Mi domando quando la tua mente più profonda saprà vedere la rabbia e la tristezza come una emozione che però non sei tu, che puoi vivere ma ridimensionandola.....".

"Puoi immaginare che esista un volume per le emozioni e quel volume è regolato dal respiro....inspirando puoi fare entrare quella emozione così come entra la musica in una stanza, come la filodiffusione in una camera, senti che c'è quella musica ma magari non ne senti le parole, la percepisci ma lontana da te; così è per la rabbia la senti, c'è, puoi ascoltarla ma poi non ti riguarda più e diventa sottofondo ,distante...."

Poi concludo con la rassicurazione sulla riuscita di quanto esperito, nel futuro e lo faccio con un gioco di parole che ripetono l'effetto che vorrei si raggiungesse: " Non so quando ma proverai stupore e stupendoti ti stupirai di come sarai capace di regolare le tue emozioni che semplicemente ascolterai e seppure ti arriveranno sensazioni sgradevoli quelle potranno esser controllate.....e ogni volta che avrai timore di sentire la rabbia o la tristezza potrai chiudere gli occhi e tornare a ispirare e nell'ispiro lasciare che la rabbia arrivi come

la musica della filodiffusione e l'ascolterai come qualcosa di lontano e indistinto che se ne va.....potrai ascoltare la rabbia e potrai non percepire il fastidio dell'attivazione nel corpo che la rabbia generava in te.....troverai profondamente un sistema di regolazione emotiva....".

Racconto la metafora "L'allarme troppo sensibile", (vedi allegato)

Al termine dopo il riorientamento, Sandra mi dice che a un certo punto avrebbe voluto cambiare il luogo sicuro ma che non è riuscita ma nonostante questo mi dice di avere avuto la sensazione di un sonno di ore e di un senso di sollievo che non sa definire.

QUARTO INCONTRO.IL CAMBIAMENTO

Sandra vive un senso di frustrazione e fallimento per la propria difficoltà nel portare a termine i percorsi intrapresi. La sua carriera scolastica e professionale è costellata da inizi che non hanno poi visto un compimento o che comunque anche se completati, non sono stati da lei stessa, valorizzati nel loro significato. Vi è un sabotatore interno che impedisce il senso di soddisfazione quando le cose vanno bene o peggio che ostacola il prosieguo di un percorso intrapreso. Pentimento e rimpianto e senso di inadeguatezza creano rabbia e questo schema comportamentale di cui Sandra sembra abbastanza consapevole, appare però come imm modificabile. In questa seduta perciò decido di lavorare sul cambiamento. Dapprima avvertire il cambiamento inesorabile, implicito in ogni cosa esistente sulla terra. I piccoli cambiamenti, impercettibili che giorno dopo giorno portano ogni cosa a modificarsi fino a che la trasformazione non diventa visibile. Nel rilassamento perciò la focalizzazione sulle braccia, dove si ascolta il contatto sicuro di ogni porzione di braccio con il bracciolo della poltrona, richiama l'immaginare quelle braccia come quando erano piccine, come quando da bambina non aveva che la forza per sorreggere uno dei suoi giochi preferiti e quelle braccia poi sono cresciute impercettibilmente, in ogni istante del suo processo di sviluppo. Braccia che hanno fatto molte cose ma sempre diverse a seconda delle loro possibilità in quella fase della vita. Mi soffermo su uno dei tatuaggi che Alessandra ha sulle braccia, un fiore nero stile mandala. E le chiedo di immaginare il cambiamento di quel fiore come un bocciolo sul suo braccio che via via si è espanso e le chiedo di vedere l'espansione di quel fiore che cresce fino a muoversi sulle sue braccia come in una danza e immaginarne la trasformazione come desidera, come se quel fiore potesse cambiare a suo piacimento. Il fiore può arrivare al petto e disegnare i seni e scendere lungo l'addome

e girare sulla schiena....le permetto di immaginare il cambiamento e l'espansione senza un limite.

Il respiro accompagna questo percorso e così il ricalco, i truismi e le suggestioni le quali rimarkano l'accettazione e l'accoglimento del cambiamento.

A questo punto penso di introdurre la possibilità di operare uno stesso cambiamento anche degli schemi relativi alle risposte di rabbia poco controllata che Sandra esercita spesso.

In quello stato di rilassamento le chiedo ora di immaginare una finestra e di aprirla e osservare ciò che c'è fuori da essa. Se vi è luce o meno se si trova davanti uno scenario naturale o no e se vi sono suoni particolari. Le chiedo di scorgere poi due persone che interagiscono e via via vedere queste persone in una scena di aspro confronto. I modi in cui litigano e i motivi o le parole che usano le vede solo lei. A un certo punto una delle due persone fa qualcosa di completamente spiazzante: ride o si addormenta o abbraccia l'altro o cantaspezza completamente la prevedibilità della scena che sta osservando che sarebbe terminata piuttosto con chiusura di entrambe le persone o pianti o urla o accuse....e rabbia.

Le chiedo di osservare bene la reazione spiazzante di una delle due persone che rende possibile il cambiamento di uno schema comportamentale appreso e utilizzato chissà quante volte. *"....non so quando questo cambiamento sarà attuabile nè in che modo ma la tua mente inconscia ora sa che è possibile produrlo uno perchè la mente inconscia lo ha visto da questa finestra aperta...ora puoi chiudere la finestra ma quello che hai visto è molto più di un ricordo, è qualcosa che è registrato nella mente inconscia....sarai sorpresa di cogliere il cambiamento....."*.

Le lascio un minuto di tempo per poter accogliere ancora l'immagine vista da quella finestra e ogni volta in cui avrà bisogno di modificare un comportamento rabbioso solitamente agito, potrà invece attingere a quanto visto con stupore dalla finestra.

QUINTO INCONTRO.

Follow up. Nell'incontro di chiusura mi racconta di avere ripensato tanto a come si è percepita diversa nei nostri incontri, dice che è come se avesse pensato a delle possibilità diverse che però ancora sente un po' lontane da sé. Mi dice che frequentemente ha sentito il desiderio di ricorrere alle immagini create insieme e che quelle ritornano spesso an-

che nei momenti in cui non le richiama con l'ancoraggio. Vorrebbe ritrovarsi con me per provare a trattare la paura del volo poichè a fine anno dovrà recarsi negli Stati Uniti.

Intanto un cambiamento concreto c'è stato: ha chiesto al fidanzato di intraprendere un percorso psicoterapeutico così come anche lei farà perchè sente incongruo ed elevato il livello di rabbiosità che entrambi portano nella loro relazione che nonostante un forte legame affettivo reca una distruttività che afferisce al singolo.

IL CASO DI MARCO

Marco è un uomo di 35 anni inviato da una collega psichiatra per un disturbo d'ansia molto forte.

Si presenta in stato di grande attivazione, è sudato, parla a bassa voce e a fatica e appare molto irrequieto e con il respiro corto.

Racconta di essere in questa situazione da vari mesi e di esserci arrivato progressivamente. La causa viene ricondotta alle problematiche lavorative dove viene molto pressato e spesso maltrattato con parole di umiliazione e prive di considerazione. Riferisce di essere spostato in un nuovo gruppo di lavoro ogni volta che si sta inserendo in quello precedente e proprio mentre sta raggiungendo anche dei risultati. Il fatto di ricominciare ogni volta gli mette un'ansia grandissima. Gli chiedo se esistano logiche aziendali che portino all'esperienza di questi cambiamenti poichè in tal caso la componente di prevaricazione che lui invece lamenta assumerebbe un carattere diverso. Viene accompagnato ai nostri incontri ogni volta dal padre perchè dice che ha bisogno di stare con qualcuno durante la giornata. È in mutua dal lavoro e sente che stare tante ore a casa da solo gli fa aumentare il senso di claustrofobia. Lamenta dolore alle braccia e alle gambe che a causa della tensione continua gli dolgono, oppressione al petto, difficoltà a respirare con frequente "fame d'aria", tachicardia e perdita di controllo nei momenti di maggior ansia per cui viene sovrappreso da attacchi di panico. La psichiatra gli ha prescritto antidepressivo e ansiolitico che ha appena iniziato ad assumere.

Vive con la fidanzata che però lavora tutto il giorno e dice questo dato con una percettibile colpevolizzazione della ragazza; gli amici non possono servirgli, dice, perchè in questa fase della sua vita non ha voglia di ridere e non riesce a distrarsi. Sembra dipendere molto dal giudizio dei genitori perchè il senso di sconfitta di non poter andare al lavoro e soprattutto il desiderio di non tornarci più, aumenta di molto la percezione di fallimento che lui

stesso riconduce alla delusione che potrà procurare ai genitori. Ad ogni incontro riferisce di sentirsi un inetto a causa del giudizio che i genitori possono avere di lui.

Sente di star meglio solo se può stare fuori e in particolare al parco o dove può vedere un poco di natura. Ricorda che gli piaceva moltissimo stare a guardare il mare perdendosi nei pensieri. Così mi parla del piacere che ha quando può camminare al parco.

CLASSI DI PROBLEMI

Ansia generalizzata:
sudorazione, dolore e debolezza
agli arti, tachicardia, mancanza di
aria, oppressione al petto, mancanza di
concentrazione e fermezza

CLASSI DI SOLUZIONI

Rilassamento-riconnessione al corpo

Nel percorso con Marco l'unico obiettivo, per altro già ambizioso, che ho pensato di pormi è quello relativo alla possibilità di portarlo ad uno stato di rilassamento che permetterebbe finalmente di poter "sentire" nuovamente il proprio corpo attualmente fuori controllo e percepibile solo attraverso i segnali di allerta che invia.

La fiducia mi sembrava un'altra questione non semplice poichè per Marco non esiste la possibilità di trovare un punto di riferimento fermo. Credo di essere riuscita, vista poi la collaborazione, a farlo sentire prima di tutto compreso e creduto (mi dice spesso che tutti minimizzano e gli dicono che esagera). Ho trovato ausilio nei truismi che per la prima volta ho usato moltissimo nel colloquio con lui e non limitatamente all'atto ipnotico. Soprattutto ho usato i truismi consapevolmente poichè sebbene nella vita professionale come terapeuta improntare il colloquio, nel primo approccio, mostrando ascolto e accoglienza della sofferenza dell'altro è una condizione essenziale, questa volta, come dicevo, essi sono stati da me usati in maniera più esplicita e circostanziata e in forma breve e diretta. " *Vedo che stai sudando e questo indica che hai pensieri brutti.....ti sento irrequieto e questo ti fa sentire intrappolato.....capisco ora ascoltandoti quanto senso di inutilità avverti e vedo che senti le gambe pesanti.....*". Questa forma di dialogo che mai avevo usato con un paziente in una forma così diretta e specifica ha permesso a Marco di sentire che ero in sintonia con lui e con l'unico aspetto che di sé voleva portare : i suoi sintomi.

Ho poi agito, sempre nei colloqui pre induzione, con le suggestioni post truismi. " *...e vedrai che potremo rallentare il battito del cuore.....e ti accorgerai piano piano che le braccia potranno essere meno pesanti.....*". In questo modo il paziente è riuscito a credere che il nostro futuro lavoro insieme sarebbe potuto essere utile per il tipo di sofferenza che avverte.

Portare il truismo in maniera diretta nel colloquio mi ha consentito di trovare un contatto veloce e diretto con il paziente così da aprirmi la possibilità di un suo affidarsi nel momento dell'induzione ipnotica.

PRIMO E SECONDO INCONTRO

Come già detto, il lavoro per me auspicabile con questo paziente riguarda la possibilità di rilassamento. In entrambe le prime due sedute ho proceduto con lentezza soffermandomi per un tempo più lungo nel rilassamento delle parti del corpo che vedevo più irrequiete. Il respiro ha richiesto vari cicli per poter diventare più calmo e regolare. L'intento era quello di far percepire gli arti in maniera diversa, finalmente un tutt'uno con un corpo armonico. In entrambe le sedute mi sono servita di immagini relative alla natura perchè è così che Marco raggiunge il proprio stato di trance naturalmente.

Così i pensieri negativi diventano scene di tempesta che si placa, il battito del cuore inizia a rallentare seguendo il ritmo lento del sole che sorge e tramonta e le onde del mare sono il movimento del corpo che può essere agitato o ritmicamente e ripetitivamente calmo. Tutte immagini che chiedo di creare di volta in volta. Il blu del mare lo pervade in ogni parte del corpo e percorriamo zona dopo zona con il blu che può arrivare sino alla zona circostante il proprio corpo ed estendersi idealmente senza un confine tanto da rendere l'ambiente circostante sereno.

Nella seconda seduta dopo il rilassamento perseguito con la stessa lentezza e attenzione, decido di focalizzarmi sul cuore e agire perciò sulla tachicardia. Il cuore diventa, dopo aver rilassato il resto del corpo e aver raggiunto una condizione di trance, l'immagine su cui restare.

In entrambi gli incontri Marco riesce a trovare progressivamente una stabilità e a rimanere immobile e via via si manifestano i segni della trance che tanto cercavo e speravo di vedere (molte volte e ancora adesso temo di non riconoscere i segni di una raggiunta trance). Al riorientamento Massimo sorride e si mostra molto sorpreso mi ringrazia e mi dice che è

stato benissimo e che ora teme di tornare nella solita condizione. Era emozionato (e anche io).

TERZO INCONTRO. UN IMPREVISTO

L'intento questa volta era, oltre al rilassamento, quello di poter trovare un maggior distacco dalle emozioni prevalenti che lo invadono. Procedo con il richiamo delle emozioni specifiche che pensavo di richiamare una ad una introducendole con il respiro e la focalizzazioni di immagini legate a quella emozione specifica. Mi accorgo però che non riesce a concentrarsi nè quindi, a lasciarsi andare, si torce le mani e il respiro si accorcia. Allora smetto con il percorso che mi ero prefissata di fare e lavoro esclusivamente sulla respirazione. Tuttavia apre gli occhi e mi dice che non sta bene e che deve alzarsi, dice che ha bisogno di uscire. Andiamo in un piccolo giardino interno allo stabile dal quale siamo usciti e lui si siede per terra sull'erba. Mi siedo vicina a lui che mi dice che questo stato è quello che comunemente gli prende durante la giornata e ricomincia a parlare di come sta di solito. Resto lì seduta ad ascoltarlo per un po' e poi rientriamo. Gli chiedo di sedersi nuovamente sulla poltrona e che il pericolo è passato e che lo stato di maggior difficoltà c'è già stato e che può lasciare andare il corpo stanco e chiudere gli occhi perchè ora avrà molto bisogno di riposarsi. Gli dico che può fare tesoro dell'esperienza che testimonia che il pericolo passa, che ora può cedere e lasciarsi andare. Nulla può più succedere.

Penso di avvalermi di ciò che lui stesso ha utilizzato per uscire dallo stato di ansia che lo ha assalito: gli chiedo di pensarsi seduto esattamente come poco prima, sull'erba e di sentire la consistenza del suolo umido sul quale eravamo seduti; può rivedere il cielo azzurro davvero bello, di mezzogiorno e sentire la brezza che lo coglieva mentre eravamo sistemati all'ombra. Gli dico che se vuole, può portare di nuovo anche me insieme a lui su quel prato. Gli dico che se vuole, può vedere quella porzione di prato, come ampliarsi ed estendersi fino a che quel verde chiaro, brillante dell'erba non si estende e diventa come un grande campo da golf dove il verde si perde e si vede solo in fondo la linea dell'orizzonte col cielo azzurro. E lui, o noi, seduto/i a guardare quel verde che si perde con l'azzurro e intanto inspirare profondamente aria fresca ed espirare via ogni tensione e così più volte. Intanto tocca un filo che pende vicino a lui (dell'interruttore della luce) e mi suggerisce implicitamente di stare giocando con un filo d'erba e glielo dico. Può stare sul prato a osservare la pace di quei colori bellissimi in una brezza fresca e delicata e intanto giocare con

un filo d'erba. Lui fa passare a lungo questo filo tra le dita. Gli dico che oggi ha fatto una scoperta meravigliosa attraverso la propria ansia, ha potuto trovare un proprio luogo sicuro che altrimenti non avrebbe scoperto. La sua nemica ansia lo ha condotto verso la risposta per stare bene. Potrà tornare in quel luogo ogni volta che ne avrà bisogno semplicemente strofinando le dita tra loro come per risentire quel filo d'erba.

Al risveglio Marco è commosso.

QUARTO INCONTRO.

Il lavoro sulla trasformazione delle emozioni che pensavo di fare nel terzo incontro viene riproposto in questo. Il rilassamento ha la sua riuscita e l'immagine che chiedo di creare è quella del luogo sicuro, pensando di potermi richiamare all'incontro precedente.

Gli chiedo da quel luogo di pensare all'ansia come qualcosa che può diventare una tensione positiva così come è accaduto l'ultima volta in cui il suo corpo ha saputo fare spontaneamente.

La tristezza: gli chiedo di pensare alle sensazioni che arrivano con questa emozione e immaginare che il pianto può essere libertà verso qualcosa di nuovo e la chiusura a cui spesso spinge la tristezza, può invece essere una via per ritrovarsi e ,dalla tristezza, la grande trasformazione può essere verso la malinconia;

il corpo stanco che lo appesantisce può via via diventare piacevole rilassatezza (e uso il respiro per arrivare appunto a una sensazione di relax e distensione);

la paura , può essere richiamata nel luogo sicuro e guardata e trattenuta ma poi con l'espiazione ,lasciata andare. Marco compie tutti questi gesti in serenità. La paura può diventare l'opportunità per misurarsi con se stessi, la paura come una opportunità.

Non vedo tensioni corporee ma gli dico che qualora avvertisse una parte ancora trattenuta o tesa può inspirare profondamente e portare l'aria "dentro" la parte dolorante o tesa.

Proprio questa suggestione è quella che lo sorprende di più. Pensare di poter rilassare una parte del corpo "respirandovi" dentro.

Al QUINTO colloquio di follow up non viene perché ha deciso di andare in vacanza con i genitori. Questo dato per me vale da sé come follow up poiché Marco mi ripeteva che non credeva minimamente di poter affrontare un viaggio, uno spostamento e di doversi adattare a un luogo diverso da casa dove per altro, desiderava solo di stare a letto.

IN CONCLUSIONE

Poter scrivere queste pagine è stata la vera opportunità per potermi descrivere nel tentativo di applicare quanto appreso della scienza ipnotica e contemporaneamente sono emerse tutte le mie personali resistenze e gli errori metodologici in cui sono incorsa.

Nel momento del contratto con il paziente, nel momento cioè nel quale si esprime all'altro l'obiettivo che si intende raggiungere, ho descritto le modalità con le quali avremmo proceduto concentrandomi molto sulle resistenze che avrei potuto trovare nel soggetto in questione. Proprio per la paura di intimorire l'altro spiegando una tecnica di intervento che io stessa maneggiavo con moltissima incertezza.

Ho detto a ognuno dei soggetti che avremmo raggiunto una condizione di rilassamento tale per cui sarebbe stato possibile accedere alla parte più profonda della loro mente così da poter attingere a risorse personali che pur esistendo esse sono ostacolate dai problemi e difficoltà del momento. Credo di avere spiegato ampiamente tutta l'utilità e le potenzialità insite nel lavoro che insieme potevamo fare, ma non ho mai parlato di ipnosi. Temevo che gli stereotipi e i pregiudizi legati all'immaginario collettivo intorno a questa parola avrebbero impedito al paziente di collaborare e ancor di più, di permettermi di accedere al loro mondo interno opponendo resistenza. Ipnosi è un termine che suscita immediatamente difesa e opposizione, soprattutto in chi si sente fragile dal punto di vista della salute mentale. Dire la parola rilassamento invece è come dischiudere un mondo di possibili soluzioni raggiunte piacevolmente, rilassarsi è spesso la meta, il bisogno principale in chi soffre. Perciò ho perseguito una strada più agevole per trovare consenso.

Una difficoltà incontrata da subito che però poi ho in parte superato approfondendo le letture e gli studi intorno a questo punto, riguarda il riconoscimento dei segni manifestati dal paziente in ipnosi. Spesso mi sono focalizzata sui segnali più classici ed elencati in letteratura trascurandone o addirittura interpretandone altri come indice di una non riuscita trance. Vedere il paziente sorridere o muovere le mani con piccoli scatti veniva da me interpretato come una condizione di perenne vigilanza.

Ho imparato successivamente a chiedere al soggetto come era stato in quel tempo della nostra seduta e ascoltandoli ho potuto riconoscere i segnali di una avvenuta trance: molto spesso mi parlavano della sensazione che la seduta fosse durata ore o di un senso di be-

nessere molto alto che mai si percepisce nella realtà, nemmeno nei momenti sereni. Raccontavano di uno stato che comprendevo essere dovuto soprattutto a una modificazione corporea effettiva scaturita da una immagine mentale, nell'ambito di uno stato modificato di coscienza.

L'ancoraggio è lo strumento che credo di aver usato nella maniera meno convenzionale. Osservando il mio lavoro mi accorgo che tranne in un caso, non ho mai fornito un segnale comportamentale, un gesto esplicito e volontario, per la reinduzione rapida e autonoma del soggetto.

Al termine del processo ipnotico dicevo che ogni volta in cui la persona desiderava ritrovare quella pace poteva richiamare l'immagine utilizzata per lo scopo (un luogo sicuro, una scena specifica che aveva trasformato la realtà problematica, una sensazione molto dettagliata vissuta in ipnosi ecc). Non ho creato l'associazione tra quell'immagine, quella sensazione positiva, quella trance funzionale e un gesto specifico che racchiudesse e richiamasse in maniera condizionata quello stato di trance. Le persone con le quali è stato fatto il percorso, nelle sedute successive alla prima, mi hanno permesso di verificare che lo stato induttivo veniva raggiunto molto velocemente probabilmente in virtù degli ancoraggi "indiretti". Ad esempio, il modo di ripetere sempre uguale il richiamare il contatto delle parti del corpo alla poltrona appena la persona si accomoda, oppure iniziare, dopo un primo rallentamento delle difese, a dare del Tu al posto del Lei, ha costituito l'insieme di stimoli entrati in un circuito per il quale la trance aveva luogo quasi istantaneamente.

Quando le stesse persone si ritrovavano sole a casa, mi dicevano che in molti casi sono riuscite a ritrovare quello stato di piacevole benessere ripetendo i passaggi effettuati insieme.

Nel complesso, è stato molto gratificante ed istruttivo imparare a dedicarsi ad un ascolto diverso del paziente rispetto alla mia pratica clinica quotidiana.

Concentrarsi su alcune difficoltà specifiche importanti per la vita della persona che racconta e trovare una connessione con le sue abilità che possono costituire una via per migliorarsi è stata una ricchezza importante.

Ascoltare le propensioni e le risorse che nella vita una persona ha già saputo usare, al fine di poterla rendere ancora artefice del superamento delle proprie difficoltà attraverso riconessioni a cose perdute.

Pensare a come infrangere rigidità e schemi inefficaci attraverso nuove vie , tutte creative e che non incasellano mai (anzi ,che non incasellano come invece accade di consueto) una persona in base ai limiti che la diagnosi impone(salvo ovviamente situazioni di disorganizzazione del funzionamento del pensiero).

Mi sono sorpresa a utilizzare le parole in maniera creativa, scoprendo quanto non solo il loro contenuto ma anche il suono che esse assumono, crea una reazione molto forte nelle persone. La modulazione della voce può dare a una singola parola una profondità e una importanza di significato insperata e indurre stati emotivi specifici. Ho scoperto che posso ripetere una parola o una frase apparentemente innocua ma che invece se detta direttamente alla mente profonda e con una intonazione "intima", essa può diventare trasformativa per il soggetto che la riceve.

Ho scoperto di poter fluttuare all'unisono con il paziente in molti momenti, ad esempio quando io stessa mi lascio trasportare da giochi di parole che spesso servono a sottolineare un concetto. Le parole, meravigliose, che possono volgersi in metafora o esprimersi per analogie o ondeggiare come in una musica.

Ho scoperto che un terapeuta può servirsi delle parole anche in questo modo.

L'apprendimento di questo metodo ha permesso di capire che esistono molte risorse dentro di noi per cambiare imprevedibilmente gli schemi di vita in cui si è rimasti affossati.

La mente reca in sé risorse che lo stato ipnotico può aiutare a reperire più velocemente e senza il filtro della razionalizzazione e questo, nel setting psicoterapeutico , è impensabile. È davvero sorprendente che una criticità o peggio un sintomo, una sofferenza paralizzante, possa trovare un cambiamento nel "qui ed ora" della seduta, come improvvisamente.

Un giorno Akbar entrò nella sala in cui si riuniva la sua corte e disegnò una riga, quindi sfidò i suoi ministri a rimpicciolirla senza toccarla.

Questi si scervellarono, ma nessuno riuscì a fare ciò che chiedeva l'imperatore senza toccare la sua linea.

A un certo punto Birbal si alzò e tracciò una linea più lunga sopra quella di Akbar: senza venire toccata dalla seconda linea ,quella disegnata dall'imperatore risultò immediatamente più corta".

INDICE

INTRODUZIONE

LA SCELTA DEI CASI pagina 2

IL CASO DI MARGHERITA.COCCINELLA ROSA pagina 6

IL CASO DI MARINA. TANTO IL MONDO NON SI CAMBIA pagina 16

IL CASO DI SANDRA.LA RIBELLIONE AL GUINZAGLIO pagina 24

IL CASO DI MARCO.AGGRAPPARSI A UN FILO D'ERBA. pagina 33

IN CONCLUSIONE pagina 38

BIBLIOGRAFIA pagina 42

ALLEGATI pagina 43

BIBLIOGRAFIA

F.Granone - Trattato di ipnosi - UTET

AA.VV.- Trattato di ipnosi e altre modificazioni di coscienza - CLEUP

G.Regaldo - Manuale di ipnosi medica rapida

E. Del Castello - L'induzione ipnotica - F.Angeli

PER LE METAFORE :

C.Casula - Giardinieri, principesse e porcospini - F. Angeli

E.Bayda - La vita autentica - Ubaldi Editore

G. Dakhanpa - La mente tranquilla - Ubaldi Editore

Osho - Meditazione per chi ha fretta

ALLEGATI, le storie lette e raccontate come metafore durante le induzioni

La piantina abbandonata

C'era una volta un giardiniere che ama molto il suo lavoro. Gode nel vedere crescere le sue piante, nel riconoscere e rispettare le esigenze di ogni singola pianta: quelle che apprezzano l'ombra e quelle che amano crogiolar-

si al sole, quelle che ostentano la bellezza in pieno giorno, altre ritrose che si schiudono durante la notte, quelle che richiedono tanta acqua, altre meno, quelle che vanno bagnate la mattina presto, altre la sera tardi. Insomma sebbene sia difficile accontentare le esigenze di ciascuna, il giardiniere si impegna con amoroso zelo.

Il giardiniere ha anche una piccola serra dove coltiva le piantine piccole fin quando sono sufficientemente forti da sopportare le intemperie stagionali, l'inclemenza della pioggia, l'ardore del sole, il rigore del gelo o le raffiche del vento.

Un giorno, mentre mette a posto gli arnesi nella serra involontariamente fa cadere un vasetto. E non se ne accorge. Il vasetto, per sua fortuna, cade in un posto che gli consente di ricevere qualche goccia d'acqua e qualche raggio di sole. La piantina cerca di chiamare aiuto, di farsi sentire dal giardiniere ma lui è preso dall'ordine da assegnare ai vari attrezzi e non si accorge di nulla. Il tempo passa e la piantina rimane lì, non più curata, abbandonata a se stessa.

Un giorno un ragazzino che da grande vuol fare il giardiniere va a visitare il giardiniere. Questi è ben felice di svelargli segreti delle piante, di spiegargli la magia dei fiori, di insegnargli qualche trucco del mestiere. E il ragazzino annota nel suo cuore quei preziosi consigli.

Dopo aver fatto il giro del giardino, il giardiniere accompagna il ragazzino nella serra. Il ragazzino, molto più basso del giardiniere, nota subito il vasetto caduto e si inchina per raccoglierlo. Quando lo mostra al giardiniere entrambi si accorgono che la piantina ha sofferto per essere stata abbandonata: ma è ancora viva. Il bambino, per tutto il tempo della visita alla serra, la tiene teneramente in mano: il giardiniere intuisce che il ragazzino vuole curare questa piantina abbandonata ed è contento di regalarliela e di dargli le istruzioni per il rinvaso.

Terminata la visita il ragazzino si reca al negozio per comperare l'occorrente per il rinvaso. Una volta tornato a casa, predispone i giornali per non sporcare, accosta il vaso un po' più grande dove trasferire la piantina, mette un po' di buona terra, lascia lo spazio sufficiente per inserire la piantina.

È ora arrivato il momento di toglierla dal suo vasetto originario. E quando lo fa il ragazzino scopre che quella piantina ha utilizzato il periodo in cui è rimasta abbandonata per costruire un sistema di radici molto forte e solido. Proprio quel sistema di radici forte e solido che consente ora alla piantina di crescere sempre più forte e sempre più capace di affrontare le intemperie della vita quotidiana.

In fondo alla grotta

C'era una volta un giovane che a un certo punto della sua vita si ritrova a vivere in una grotta fredda e buia. È da un po' di tempo che vive laggiù, e non ricorda più come ci è arrivato. E non ricorda neanche più tanto bene come e dove viveva prima. Ogni tanto ha dei fugaci flash. Vede un bambino che gioca coi suoi amici a nascondino, un giovane che fa l'amore sulla spiaggia, che è soddisfatto per aver superato un esame importante. Ma questi ricordi appaiono sfocati. Pur non stando bene in quella grotta fredda e buia, pensa che non riuscirà a venirne fuori.

Ogni notte però si addormenta dicendo che l'indomani troverà il modo di uscire fuori. L'indomani mattina si dimentica dei propositi della notte precedente e pensa invece alle infinite difficoltà. Pensa che anche se esce fuori dalla grotta non cambierà nulla perché potrà trovare solo altre grotte del tutto simili a quella in cui si trova. Che l'unica cosa che potrebbe stimolare uno sforzo per lasciare la grotta sarebbe la certezza di trovare qualcosa di eccezionale: ma questo qualcosa non esiste. Lui non merita nient'altro che quello che ha, date le numerose negligenze del passato: questa è l'unica condizione che merita e non può aspirare a nient'altro.

Di notte si addormenta pensando che l'indomani troverà la forza di lasciare quel posto freddo e buio, e quando si sveglia trova delle buone ragioni per restarvi. Questa altalena dura da così tanto tempo che è diventato per lui un modo rassicurante di addormentarsi e di svegliarsi.

Una mattina viene svegliato da un raggio di sole che illumina la sua grotta dandogli luce e calore. Il giovane non sa che è il giorno del solstizio d'estate e che per questa combinazione astrale la grotta viene illuminata e scaldata.

Il giovane prima si fa ben riscaldare il cuore dai raggi di sole e poi lascia che la luminosità gli chiarisca le idee. Si guarda allora bene intorno e nota che c'è una via d'uscita. Non l'aveva mai notata prima. Ma ora che tutto è più chiaro la vede e, passo dopo passo, e senza più pensare alle difficoltà che potrà incontrare, esce da quella grotta per non tornarci mai più.

L'allarme troppo sensibile

C'era una volta una signora che vive in una casa di legno e ha molta paura degli incendi. Ha perciò fatto mettere un allarme, collegato coi vigili del fuoco, in grado di segnalare immediatamente la presenza del fuoco.

Un giorno, appena l'allarme scatta, i pompieri arrivano subito. E scoprono che è scattato alla semplice accensione di una sigaretta. I pompieri invitano la signora a chiamare il tecnico dell'allarme per farlo regolare perché così è troppo sensibile. La signora si dimentica di farlo.

Dopo alcuni giorni l'allarme scatta di nuovo e i pompieri accorrono. Questa volta scoprono che il bruciare di un semplice foglio di carta ha fatto scattare l'allarme. Nuovamente i pompieri invitano la signora a regolare l'allarme troppo sensibile. E lei nuovamente ignora questa richiesta.

Dopo alcuni giorni l'allarme scatta perché la signora ha acceso il camino. I pompieri accorrono anche questa volta e quando vedono che per la terza volta l'allarme è suonato per una sciocchezza si arrabbiano. Si rivolgono seriamente alla signora, con tutta l'autorità conferita dal loro ruolo, e le dicono che lei, con questo allarme troppo sensibile, sta mettendo in pericolo la sua casa, invece di proteggerla.

La signora non capisce e loro aggiungono che è umiliante per la loro serietà professionale essere chiamati per delle sciocchezze. Se non aggiusta il sistema d'allarme e questo continua a suonare per fuochi di paglia, può capitare che loro, un giorno, dovendo scegliere tra due allarmi contemporanei, magari scelgono l'altro perché pensano che il suo suoni per nulla.

Se lei non aggiusta il sistema d'allarme mette in pericolo se stessa e la sua casa. Deve essere lei a controllare questi piccoli fuochi e chiamare l'intervento dei professionisti solo quando c'è un reale pericolo. Loro sono disposti ad aiutare la signora solo se lei fa aggiustare l'impianto che sia meno sensibile per questi piccoli incidenti quotidiani che una brava massaia deve essere in grado di gestire da sola.

La torta della felicità

C'era una volta una vecchia cuoca pasticciera che, dopo aver vinto la medaglia di bronzo e quella d'argento, vuole vincere la medaglia d'oro. Prepara con energia e creatività la ricetta per la prossima gara. Vuole preparare la torta della felicità.

Va nella terra della speranza a prendere radici dell'albero del coraggio, semi dell'albero della volontà e foglie dell'albero della perseveranza. Quando torna a casa li mette nel mortaio della pazienza e li impasta con olio di fortuna. Quando sono bene amalgamati li mette nella pentola della fiducia e li cuoce al calore dell'amore, aggiungendo di tanto in tanto qualche goccia di estratto di pazienza, di olio essenziale di perdono, un pizzico di imprevisto, un profumo di preghiera. Una volta cotto il tutto nel forno del destino, lo mette nei diversi stampi dell'autonomia, stampi a forma di cuore, stella, mezza luna e li spruzza con un velo di allegria. Fa raffreddare il tutto al vento dell'accettazione.

È una torta che va servita a temperatura del tempo dell'opportunità e va accompagnata con un infuso di dolci lacrime del lieto fine.