



Fondatore: Prof. Franco Granone

CORSO BASE DI IPNOSI CLINICA E COMUNICAZIONE IPNOTICA

IPNOSI

**Dal Mesmerismo, al Pensiero Filosofico, alla Teoria Psicologica,
Il Costruttivismo, la Relazione D'Aiuto, il Fenomeno Ipnotico**

Relatore
Prof. Enrico Facco

Dott. Roberto De Santis

Anno Accademico 2016

Introduzione

Ringrazio l'Istituto Franco Granone ed i Suoi Docenti per avermi dato la possibilità di avvicinarmi a questa disciplina che ha contribuito alla mia crescita ed al mio sostanziale cambiamento, personale e professionale

La relazione prima d'ogni cosa

Madre Teresa di Calcutta

Ho voluto affrontare questo lavoro esattamente da un altro punto di osservazione non esaltando la tecnica, o i risultati ottenuti nella mia professione, ma cercando di comprendere l'essenza dell'intimo rapporto di relazione medico/paziente

cercando una prospettiva più ampia di conoscenza:

conoscere la storia dell'ipnosi, dal mesmerismo agli esperimenti di Pavlov sugli stati di sonnolenza parziale, " ipnotica "; Freud la psicanalisi ed il suo distacco dall'ipnosi; il punto di vista di Hull giungendo a definire l'ipnosi come uno stato di generalizzata ipersuggestibilità ; il punto di vista della filosofia come epistemologia "conoscenza certa"; il punto di vista di Kelly ed il costruttivismo; il punto di vista della cibernetica Heinz von Foerster fisico e filosofo, "l'invalido ragionamento che si crede vero", limite, contraddizione e paradosso; conoscere l'altro, quale approccio psicoanalitico di Freud; la relazione d'aiuto Roger, la comunicazione come strumento di crescita, la comunicazione come strumento di educazione; Erickson scopre l'ipnosi "suggerimento indiretto", Erickson "l'ipnosi è tutto"; gli stati mentali di Morin; il fenomeno ipnotico

(Granone)....

l'ipnosi è quel "particolare stato psicofisico che permette di influire sulle condizioni psichiche, somatiche e viscerali del soggetto per mezzo del rapporto creatosi fra questi e l'ipnotizzatore"

Il monoideismo ideoplastico (ideomotorio) trasforma dunque la parola da pensata in vista, sentita e vissuta, avviando così il processo ipnotico.

Indice

1.0 Storia dell'Ipnosi

- 1.1. L'ipnosi .. nel racconto mitologico
- 1.2 Il magnetismo animale: Mesmer
- 1.3 Il sonnambulismo: De Chastenet
- 1.4 Il sonno lucido: L'Abbè Faria
- 1.5 Verso la teoria della suggestibilità: Braid
- 1.6 La teoria della suggestibilità: Liébeault e Bernheim
- 1.7 La controversia con Charcot
- 1.8 Lo sviluppo delle conoscenze sull'ipnosi: Freud e Pavlov
- 1.9 L'adozione del metodo sperimentale: Hull

2.0 Il Pensiero Filosofico

- 2.1 Epistemologia come pensiero filosofico
- 2.2 L'empirismo
- 2.3 Il Positivismo
- 2.4 L'Empiriocriticismo
- 2.5 Il Neopositivismo
- 2.6 Il Costruttivismo
- 2.7 I concetti di base del costruttivismo
- 2.8 Conseguenze dell'approccio costruttivista

3.0 Costruttivismo e La teoria Psicologica

- 3.1 Concetti epistemologici di base
- 3.2 I Costrutti
- 3.3 Heinz Von Foerster: dalla fisica alla filosofia
- 3.4 La Cibernetica
- 3.5 Il Paradosso

4.0 Freud La Mente e l'Apparato Psicico

- 4.1 L'apparato psichico
- 4.2 Inconscio
- 4.3 Preconscio
- 4.4 Conscio
- 4.5 L'Es
- 4.6 L'io o Ego
- 4.7 Super-io o Super-ego
- 4.8 La formazione dell'autocoscienza

5.0 Relazione D'Aiuto

- 5.1 Counseling Carl Rogers
- 5.2 Empatia
- 5.3 Distacco emotivo "controtransfert"
- 5.4 Setting
- 5.5 La comunicazione come relazione di aiuto
- 5.6 La comunicazione come strumento di crescita
- 5.7 Comunicazione come strumento di educazione (team)
- 5.8 La comunicazione educativa come risposta alla relazione d'aiuto: empatia e fiducia

6.0 Ipnosi L'importanza di Milton Erickson

- 6.1 Erickson e l' ipnosi indiretta.
- 6.2 Erickson psicoterapia e relazione d'aiuto.
- 6.3 Erickson " e la suggestioni indirette"
- 6.4 Erickson "tutto è ipnosi"

7.0 Ma che cos'è l'ipnosi

7.1 Basi neurologiche

7.2 Monoidesmo ideomotorio Franco Granone

8.0 Fenomeni Ipnotici Fisiologici

8.1 Fenomeni Ipnotici maggiori

8.2 Fenomeni Ipnotici relativi alla percezione

8.3 Ipnosi non verbale

8.4 Note sui Fenomeni Ipnotici

9.0 Conclusioni

1.0 L'IPNOSI ED I PREGIUDIZI STORICI

1.1 L'ipnosi ... nel racconto mitologico

Il termine "mito" (μῦθος, *mýthos*) possiede in Omero il significato di "racconto", "discorso", "storia", *un racconto "vero"*, pronunciato in modo autorevole, perché «non c'è nulla di più vero e di più reale di un racconto declamato da un vecchio re saggio».

Nella *Teogonia* è μῦθος ciò con cui si rivolgono le dee Muse al pastore Esiodo prima di trasformarlo in *"cantore ispirato"*.

Diversa è l'origine del *lógos* (λόγος) che si presenta piuttosto come un *"discorso calcolato, ragionato"* non necessariamente *"vero"*: « Il *logos* della mitologia, in accordo con quello della sofistica, non tiene in nessun conto la verità; piuttosto, esso ha di mira la persuasione. »

(Michel Fattal, *Ricerche sul logos. Da Omero a Plotino*. Milano, Vita e Pensiero, 2005, p.55)

Solo dopo il periodo "omerico" si osserva un cambiamento radicale nei significati dei due termini: dopo l'età omerica il rapporto di frequenza dei due termini si inverte gradualmente, e così anche il loro rapporto di valore.

- *Lógos* prende via via importanza come designazione di un discorso che non fa appello a una tradizione, ma chiede di essere valutato secondo la sua organizzazione interna
- *mýthos*, poiché il suo valore è *legato al prestigio di chi lo proferisce, assume il senso di un discorso non verificabile* »

(Maria Michela Sassi, *Gli inizi della filosofia: in Grecia*, Torino, Boringhieri, 2009, p.51)

Con Platone i due termini si incrociano in *mythologia* a significare quel genere di *poiésis* che si occupa di raccontare *"intorno a dèi, esseri divini, eroi e discese nell'aldilà"*.

(Furio Jesi, *Il mito*. Milano, Mondadori, 1989, pp. 20-1)

Anche se comunemente la storia dell'ipnosi prende le mosse dal XVIII secolo, con F. A. Mesiner, le sue vere origini sono ben più remote: l'analisi dei reperti archeologici e l'osservazione dei popoli primitivi contemporanei ci mostrano infatti

come già nella preistoria venissero prodotti fenomeni sostanzialmente simili a quelli oggi ritenuti tipici dell'ipnosi.

I sacerdoti e gli stregoni di molti popoli primitivi praticavano vere e proprie forme - pur se rudimentali - di ipnoterapia: attraverso particolari musiche e danze veniva indotto una sorta di « magico sonno », durante il quale apparivano improvvise visioni, il dolore poteva essere mitigato e gli effetti spiacevoli dimenticati.

Riti cerimoniali di questo genere erano assai diffusi e ne abbiamo testimonianza per quasi ogni popolo primitivo; i documenti più interessanti si riferiscono ai profeti di Baal - citati nel Vecchio Testamento ebreo - ai sacerdoti celtici dell'Antica Britannia, i Druidi - e a quelli greci dei templi di Esculapio.

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

1.2 Il magnetismo animale: Mesmer

Nei secoli successivi, filosofi e scienziati di valore, quali Ficino, Paracelso, Pomponazzi, Bacone, si interessarono dell'ipnotismo, lasciando nelle loro opere alcune isolate riflessioni e giudizi.

Ciononostante non vi furono università di psicologia fino all'XVIII secolo, è importante menzionare i tre pilastri della medicina di allora (ed in buona parte di oggi) per comprendere quanto il **mesmerismo** sia stato vissuto come **inconcepibile** e **spaventoso**.

1. il malato è sede di una malattia
2. per ogni malattia è possibile identificare una causa o una serie di cause specifiche
3. tramite un'opportuna terapia basata su farmaci, diete o interventi chirurgici è possibile ristabilire il funzionamento delle diverse parti che costituiscono l'organismo

Ma il primo, concreto tentativo di ricondurre nell'ambito delle dottrine scientifiche tali fenomeni psicologici e fisiologici, sino allora relegati nel regno della mistica e della magia, si ebbe solo nel XVIII secolo, con F. A. Mesmer.

Egli avanzò una spiegazione di tipo fisico-naturalistico, che si rifaceva alle concezioni di Paracelso, Maxwell, Kircher, alla metafisica di Låbnitx e alla fisica di Galvani e Lavoísier.

Esiste un fluido universale, affermava Mestner nel 1766, presente in ogni tipo di materia (il sole, i pianeti, le piante, gli animali), soggetto a irradiazione e concentrazione, attraverso il quale i pianeti esercitano influssi notevoli sul corpo umano. La malattia consiste - egli proseguiva - in una disarmonia nella distribuzione di questo fluido, che può essere risanata indirizzando nell'organismo il flusso vitale, riequilibratore, proveniente dal magnete.

La credenza nelle proprietà magnetiche del corpo umano e nel potere terapeutico del magnete era diffusa già nel Medioevo; proprio in quegli anni, però, un contemporaneo di **Mesmer, Padre Hell**, aveva elaborato una speciale tecnica « magnetica » per la cura delle malattie, la quale stava riscuotendo un buon successo.

Una vivace disputa fra i due, riguardo alla priorità della scoperta, ben presto si accese; essa portò ad un risultato decisivo, poiché Mesmer fu indotto ad abbandonare la calamita e con essa il **magnetismo minerale**, per occuparsi solamente dei **magnetismo animale**.

Egli dimostrò, per difendersi dalle accuse di Padre Hell, che quasi ogni cosa, e non solamente la calamita - poteva condurre il flusso magnetico: tale fluido, egli sostenne, è simile a quello elettrico, potendo essere accumulato ed agire a distanza, ed è attratto o respinto dai corpi animali, in cui esso può penetrare.

Questa nuova concezione trovava la sua applicazione in una particolare prassi terapeutica.

Nel 1773 Mesmer riuscì a guarire la signorina Osterlin.

Mesmer si avvicinava al malato e guardandolo intensamente negli occhi si metteva in sintonia con lui; passava quindi ripetutamente, sulle parti malate, la sua mano o la bacchetta d'oro che impugnava.

Mesmer in base ai risultati così ottenuti iniziò a formulare un'ipotesi molto particolare. Cominciò a ritenere che il magnetismo **fosse possibile solo grazie al rapporto tra ipnotizzatore e paziente**, per cui **andò riducendo l'importanza dei magneti in favore della relazione specifica medico-paziente**.

Mesmer fece una nuova esperienza **curando la cecità** della signorina **Paradis**, la quale però ritornerà cieca dopo che i suoi genitori gli impediranno di proseguire le cure di Mesmer.

A causa della violenta opposizione delle associazioni mediche viennesi, Mesmer si trasferì a Parigi, dove il successo fu così strepitoso e l'afflusso dei pazienti così intenso, che la tecnica individuale venne ben presto abbandonata in favore di una terapia di gruppo.

I pazienti sedevano in una sala all'oscurità, attorno alla famosa « baque » (una grande vasca in cui erano disposte bottiglie piene di acqua magnetizzata), e Mesmer passava fra loro fissandoli intensamente e sfiorandone i corpi con la sua mano o la sua bacchetta. Scene improvvise di convulsioni, di pianti, di risa, scoppiavano intorno alla vasca e spesso si trasmettevano nel gruppo, in un contagio collettivo favorito dalla atmosfera potentemente suggestiva; ne seguivano sovente « miracolose » guarigioni, anche se la causa non risiedeva tanto nel fluido magnetico ipotizzato da Mesmer, quanto in una vera influenza « ipnosuggestiva » su disturbi quasi esclusivamente di natura psicosomatica o isterica.

Mesmer creava in realtà un'atmosfera potentemente suggestiva, il silenzio, l'oscurità, i passi, la fissazione degli occhi, sono ancora oggi elementi caratteristici delle tecniche di induzione; inoltre le convulsioni isteriche, le violente scariche emotive dei pazienti « mesmerizzati » possono essere considerate, a pieno diritto, fenomeni di tipo ipnotico, elicitati da specifiche suggestioni, esplicite e implicite - dell'operatore.

Le pratiche mesmeriane, comunque, andarono sempre più diffondendosi, e ciò nonostante l'atteggiamento scettico e sprezzante delle società mediche e scientifiche d'Europa; nel 1784 il Re di Francia decise perciò di nominare due commissioni per indagare « sulla possibile esistenza ed utilità » del magnetismo animale, e scelse a tal fine alcuni fra i migliori scienziati di quel periodo (quali Franklin, Lavoisier, Bailly).

I commissari dimostrarono con ingegnosi esperimenti che « l'immaginazione, indipendentemente dal magnetismo, produce delle convulsioni », e che « il magnetismo, senza l'immaginazione, non produce nulla ». Essi conclusero perciò **negando l'esistenza del magnetismo** e proponendo una spiegazione alternativa degli effetti ad esso attribuiti, basata sul contatto, l'immaginazione e l'imitazione.

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

La storia del magnetismo può suggerire, inoltre, alcune importanti considerazioni generali: da una parte induce a riflettere su quanto aspettative e credenze proprie di un certo ambiente socio-culturale possano influire sulla natura- dei fenomeni osservati (nel caso specifico, le convulsioni e le improvvise « catarsi » dei pazienti magnetizzati); dall'altra, osservando come si verificassero, malgrado l'inconsistenza della teoria magnetica, vere e proprie guarigioni, se ne deve ricavare il concetto generale che **l'efficacia terapeutica di un trattamento non può convalidare una teoria** (concetto oggi ribadito, tra l'altro, dai teorici della Behavior Modification riguardo alle guarigioni della psicologia tradizionale).

1.3 Il sonnambulismo: De Chastenet

Il primo autore a produrre e a descrivere un « sonno medianico » dai caratteri tipicamente ipnotici - secondo l'accezione tradizionale del termine, che implica rilassamento, passività, sonnolenza, amnesia spontanea -, non fu Mesmer, ma un suo allievo, **J. De Chastenet, marchese di Puysegur** (1751-1825).

Egli, mentre tentava di provocare la « crisi benefica » di Mesmer in un giovane contadino, si accorse che questi era caduto in una specie di sonno, durante il quale cominciò a parlare al marchese come a un suo pari - contrariamente all'usuale deferenza - e al cui risveglio dimenticò tutto ciò che era successo.

De Chastenet definì col termine « sonnambulismo artificiale » lo stato di sonnolenza ottenuto, affermando che in esso il soggetto, pur se in apparenza addormentato, è portato ad eseguire fedelmente i suggerimenti dell'operatore, a condizione che non siano contrari ai suoi principi profondi, e individua come stato fondamentale per la riuscita **La relazione magnetista-paziente!**

1.4 Il sonno lucido: L'Abbè Faria

Sempre in Francia un altro allievo di Mesmer, l'abbate Faria (1775-1819), contribuì ad estendere ulteriormente il campo dei fenomeni ipnotici conosciuti, orientando l'attenzione su problemi tra rapporti fra sonno e ipnosi, l'esistenza di forti differenze individuali, la dipendenza della suscettibilità da caratteristiche individuali.

Secondo Faria, il magnetismo era dovuto ad un **processo di concentrazione** ed il sonnambulismo andava considerato come un « **sonno lucido** » che si stabilisce senza limitazione della volontà e della libertà interiore. Egli sottolineò l'importanza delle differenze individuali nelle risposte alle tecniche per indurre il sonno lucido, osservando come certe **caratteristiche psicologiche influissero sulla suscettibilità**: più suscettibili erano le donne, le persone impressionabili, gli isterici e le persone già magnetizzate.

Questo accentuare l'importanza delle **caratteristiche individuali**, riconoscendo la persona e non l'operatore come agente attivo, contraddiceva le affermazioni della teoria magnetica e rappresentava una posizione veramente nuova e anticipatrice.

Un secondo aspetto innovatore dell'opera di Faria consiste nelle **tecniche di induzione** da lui ideate, per le quali è stato definito « il fondatore della moderna tecnica ipnotica ».

In vece dei complessi rituali mesmeriani, egli faceva sedere comodamente i soggetti, invitandoli a chiudere gli occhi concentrando l'attenzione sul sonno; dopo un certo periodo diceva **con fermezza: « Dormi! »**.

Per le persone meno suscettibili egli aveva approntato altre tecniche, come quella basata sulla **fissazione della mano aperta** che pian piano si avvicinava al volto del soggetto, o quella consistente in **leggeri toccamenti** effettuati su varie parti del viso e del corpo.

Nello stato così indotto, egli riteneva che la suggestione potesse agire « su tutti gli organi interni ed esterni »; ed era in grado di produrre tutta la gamma delle allucinazioni sensoriali, che 65 anni dopo la scuola di Nancy avrebbe descritto nuovamente.

L'importanza dell'opera di Faria non venne subito riconosciuta, in parte perché il suo pensiero si distingueva troppo dalle credenze del suo tempo. tanto più che a causa di una futile disavventura (non riconobbe l'inganno di un attore) egli fu posto in ridicolo e pubblicamente screditato.

1.5 Verso la teoria della suggestibilità: Braid

In Inghilterra, intanto, il mesmerismo veniva fatto oggetto di una intensa sperimentazione da parte di uno dei più grandi medici inglesi di allora, j. **Elliotson** (1751-1828); questi si adoperò pure nella diffusione dei risultati di un suo collega scozzese, J. **Esdaile** (1808-1859), il quale aveva eseguito in India, negli anni dal 1845 al 1851, difficili interventi col solo uso della « anestesia » indotta durante la **trance mesmerica**, ottenendo un rilevante abbassamento della mortalità operatoria. Nonostante il suo prestigio, Elliotson fu censurato pubblicamente per i suoi scritti e per l'impiego terapeutico del magnetismo.

Anche i risultati di Esdaile incontrarono scarso riconoscimento, tanto più che la scoperta e l'uso degli anestetici, verso la metà del XIX secolo, contribuirono a distogliere l'interesse dalla « presunta » analgesia mesmerica.

L'iniziatore, in Inghilterra, dello studio scientifico sul magnetismo animale fu però j. **Braid (1795-1860)**, un chirurgo oculista di Manchester.

Egli introdusse il termine « **ipnotismo** » (dal greco hypnos = sonno) che usò per indicare lo stato di sonno lucido, o di « sonno nervoso », come egli preferiva chiamare.

Braid, che all'inizio aveva sviluppato una teoria quasi esclusivamente fisiologica, giunse a sottolineare sempre più, negli anni successivi, l'importanza dei fattori psicologici ed il ruolo determinante della suggestione per il prodursi dei fenomeni ipnotici.

Egli considerava la **concentrazione dell'attenzione su un unico oggetto o idea** - « **monoideismo** » - *la causa determinante dello stato ipnotico*;

Innanzitutto si rese conto che era lo stato di immaginazione a permetteva alle persone di entrare in stato di Ipnosi e di reagire come fossero in uno stato di realtà.

Ciò che stava scoprendo Braid è ciò che passerà come il concetto cardine dell'Ipnosi secondo la **scuola dell'Istituto Franco Granone**, cioè la capacità della persona in stato di trance di fissarsi su una sola idea (**mono-ideismo plastico**).

Noterà anche che le persone in **stato di trance ipnotica, erano attente e le loro capacità attentive sovra-eccitate**, *al contrario di quanto si riteneva, cioè che le persone fossero, alla mercé dell'Ipnottizzatore.*

1.6 La teoria della suggestibilità: Liébeault e Bernheim

Le teorie di Braid, rimaste pressoché sconosciute in patria, incontrarono invece maggior successo in Francia; proprio in questo paese nel 1866 veniva pubblicato un libro il cui autore, A. Liébeault (1823-1904), si riallacciava a molte idee di Braid e sottolineava con enfasi il ruolo della suggestione nella produzione dei fenomeni ipnotici.

H. **Bernheim** (1837-1919), professore in medicina all'Università di Strasburgo, convintosi della realtà delle guarigioni ottenute da **Liébeault** e del valore delle sue intuizioni, si unì a lui nel 1882, **trasferendosi a Nancy (Scuola di Nancy)**.

In questa città si venne a poco a poco formando una scuola che, oltre a favorire una ampia applicazione delle tecniche ipnotiche, portò contributi teorici molto significativi; i più importanti di essi si devono a Bernheim.

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

« La suggestione » - scriveva nel 1888 - « è l'atto per cui un'idea è introdotta nel cervello e accettata da questo.. per cui ogni idea suggerita e accettata tende a farsi atto, cioè sensazione, cioè immagine, cioè movimento »; in quanto « ogni cellula cerebrale, eccitata da un'idea, aziona le fibre nervose che devono realizzare questa. Idea, come azione reale ».

Le differenze individuali di ipnotizzabilità erano dovute, secondo questo autore, ai diversi livelli basali di suggestibilità posseduti dalle persone.

L'importanza della suggestibilità allo stato di veglia fu più volte sottolineata da Bernheim, il quale, scostandosi da Liébeault, concludeva che « il sonno o l'idea del sonno non è necessaria perché si abbia una influenza: essa si può avere senza sonno »; affermazione questa che in pratica nega la specificità dell'ipnosi, o almeno dei suoi effetti. « I fenomeni detti ipnotici » - scriveva infatti Bernheim – « esistono dunque senza sonno, se si intende con questo termine il sonno provocato ».

1.7 La controversia con Charcot

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

L'ipnosi era da lui considerata come una condizione fisiologica alterata dal sistema nervoso, provocabile con modalità, meccaniche, fisiche, solo negli isterici e in persone a disposizione nevropatica; si trattava, insomma, di una sorta di «nevrosi sperimentale».

Martin Charcot sosterrà **che l'Ipnosi è una forma di malattia nervosa, associabile quasi perfettamente all'Isteria**, e che solo in questi soggetti è possibile stimolare lo stato ipnotico molto facilmente, e che pur non essendo tutti gli isterici soggetti ipnotici, l'ipnosi si innesta nell'isterico come nel tronco d'albero più adatto e propizio alla sua stimolazione.

Non negherà l'importanza della suggestione ma rimarcherà in modo preminente l'esistenza di zone ipnogene che possono stimolare lo stato ipnotico, determinando una **teoria a 3 stati**, in cui lo stato **catalettico** (di rigidità, osservabile anche in coloro che hanno un forte shock emotivo), **letargico** (simile al sonno) e **sonnambulico**, quindi 3 tipologie di ipnosi differenti con particolarità nella fenomenologia che può essere prodotta dai soggetti.

Queste tesi, presentate all'Accademia delle Scienze nel 1882, incontrarono, grazie all'autorità e alla reputazione di Charcot, ampi consensi.

Ma Bernheim, sulla base di una ricca, estesa documentazione, dimostrò sperimentalmente la falsità delle tesi di Charcot.

1.8 Lo sviluppo delle conoscenze sull'ipnosi: Freud e Pavlov

Due contributi di notevole importanza giunsero, sul finire del XIX secolo, da due autori il cui influsso durò a lungo nella storia dell'ipnosi:

S. Freud (1856-1939) e I. P. Pavlov (1849-1936)

Freud, che aveva appreso la tecnica ipnotica sia a Parigi che a Nancy, la utilizzò agli inizi della sua attività di medico delle malattie nervose.

Egli impiegò dapprima (1888-1889) il metodo della ' rimozione diretta ', praticato anche da Charcot e Bernheim -, consistente in energiche suggestioni che negavano l'esistenza del sintomo, o addirittura ne proibivano la comparsa, successivamente anche il metodo catartico, veniva ben presto abbandonato: la scoperta di implicazioni sessuali nel rapporto ipnotista-paziente, lo scarso numero dei pazienti ipnotizzabili, la transitorietà dei risultati ottenuti, lo indussero a rinunciare all'ipnosi (cfr. casi Lucy ed Elisabeth von R., anno 1892)

per sviluppare, indipendentemente da essa, le nuove tecniche delle associazioni libere e dell'interpretazione dei sogni.

La concezione freudiana dell'ipnosi pone in risalto il rapporto ipnotista paziente ed il concetto di « traslazione ». La « credula docilità », la « cieca dipendenza » dell'ipnotizzato sono da ricondursi, secondo Freud, ad una « fissazione inconscia della libido sulla persona dell'ipnotizzatore » (1905); la suggestionabilità cui si appellava Bernheim, non sarebbe altro, perciò, che la capacità di investimento libidico oggettuale (inclinazione al transfert).

L'ipnosi può essere considerata scriveva Freud nel 1921 - come uno stato regressivo, mantenuto dalla relazione ' arcaica ' con **l'ipnotista**, la cui figura viene introiettata e **prende il posto dell'Ideale dell'Io** (1921).

Storicamente si fa risalire all'abbandono dell'ipnosi, da parte di Freud, la nascita della psicanalisi, che di fatti costituisce la prima forma di psicoterapia contemporanea.

La rinuncia di Freud all'ipnosi costituì la ragione principale del disinteresse e dell'avversione degli psicoanalisti nei confronti delle tecniche ipnotiche (pur se con eccezioni di rilievo, come Jones, Ferenczi, Benussi); essa ebbe per effetto di oscurare a lungo i lavori di Bernheim e di ostacolare notevolmente lo sviluppo delle applicazioni e delle ricerche sull'ipnosi.

Ovviamente anche le correnti psicanalitiche più contemporanee hanno abbandonato questa idea di terapia in favore di qualcosa più complesso ed elaborato, ciò che conta è che **fu Freud a rendere la "relazione" l'aspetto centrale della cura e della terapia**. Ogni forma di psicoterapia, sia essa sistemica, gestaltica, integrata o comportamentale, prevede una modalità di relazione e di relazionarsi col paziente all'interno della quale mettere in atto le tecniche terapeutiche.

E' così che ufficialmente nasce la prima forma di psicoterapia: la psicanalisi. Pressoché nello stesso periodo, in Russia, I. P. **Pavlov** conduceva numerosi esperimenti sugli **stati di sonnolenza parziale, " ipnotica "**, suscetibili negli **animali**, giungendo a proporre quella che ancor oggi è considerata la più importante interpretazione fisiologica dei fenomeni ipnotici.

Gli esperimenti, che vennero compiuti sui cani negli anni **1911-1926**, comportavano lo studio delle principali modificazioni connesse al « sonno parziale » dell'animale e delle diverse procedure per ottenerlo.

Sulla base di tali osservazioni egli avanzò una spiegazione fisiologica dell'ipnosi centrata, come in seguito quelle di Bechterev e Platonov, sui concetti di **inibizione e di riflesso condizionato**.

Lo stato ipnotico consiste, secondo Pavlov, *in un processo di inibizione corticale diffusa, con la presenza di alcuni punti vigili nella corteccia*, attraverso i quali è possibile agire e suggestionare; la suggestione è così potente, poiché la zona su cui agisce è estremamente ridotta e non può essere inibita dall'attività di altre zone corticali.

La suggestione è un riflesso condizionato, anzi « il riflesso condizionato più semplice, più tipico dell'uomo », ed è proprio la parola, con la sua eccezionale potenza suggestiva, ciò che distingue principalmente l'ipnosi umana da quella animale.

1.9 L'adozione del metodo sperimentale: Hull

L'opera di Pavlov ha dato un impulso notevole alle ricerche sull'ipnosi; particolarmente in Russia, dove si è avuto un ampio moltiplicarsi di studi e di applicazioni cliniche.

Mentre in Europa, la nascente delle nuove teoria psicoanalitica aveva portato l'ipnosi ad un ulteriore relativo discredito.

L'attenzione generale si spostò nuovamente sulle teorie ipnotiche quando, durante la prima guerra mondiale, esse vennero utilizzate, su larga scala e con soddisfacenti risultati, nel trattamento delle nevrosi da guerra.

Hadfield coniò nel 1920 il termine « **ipnoanalisi** », per indicare il procedimento da lui adottato durante la trance per la determinazione delle emozioni legate a situazioni belliche traumatiche.

Ma il primo a tentare l'applicazione dei metodi della moderna psicologia sperimentale alla soluzione dei **problemi elusivi dell'ipnosi e della suggestibilità**, fu **C. L. Hull** (1884-1952).

Hull, nel suo libro *Ipnatismo e suggestibilità: un approccio sperimentale* (1933), presenta una ampia, rigorosa analisi sperimentale dei fenomeni ipnotici più conosciuti - **ipermnesia, amnesia post-ipnotica, suggestioni postipnotiche, analgesia, iperestesia e allucinazioni** , giungendo a definire l'ipnosi come uno stato di generalizzata *ipersuggestibilità*, distinto quindi dallo stato normale per un aspetto più quantitativo che qualitativo.

I fenomeni ipnotici sono infatti producibili, pur se in grado minore, anche nelle normali condizioni di veglia; l'essenza dell'ipnosi consisterebbe nel fatto che modifica, innalzandola, la normale suggestibilità.

Questo avviene, secondo Hull, grazie al ritiro dell'attività simbolica del soggetto (idee) che permetterebbe alla stimolazione continua (suggestioni) emanata dai processi simbolici dello sperimentatore di controllare e dirigere i movimenti del soggetto.

La sua opera ha dato un forte impulso alle ricerche sperimentali, le quali hanno avuto, proprio negli ultimi anni, uno sviluppo eccezionale.

Una controversia che ha occupato una posizione centrale nella ricerca contemporanea sull'ipnosi è quella relativa *all'esistenza o meno di uno stato speciale, alterato della persona*.

Da una parte alcuni autori (Erikson, Orne, Hilgard, Weitzenhoffer), pur con accenti diversi, ritengono necessario postulare, per una piena comprensione dei fenomeni ipnotici, uno stato speciale di coscienza - definito « *stato ipnotico* » o « *trance* » -; dall'altro versante (Barber, Sarbin, Coe), i comportamenti ipnotici vengono spiegati ricorrendo al concetto di « *stato di trance* » e l'esistenza di tale stato alterato basata su fattori motivazionali, psicosociali e ambientali.

Oltre a studi, che rientrano nel campo della psicologia sperimentale, vengono attualmente condotte *indagini a livello neurofisiologico* sulle alterazioni dovute allo

stato ipnotico di per sé o conseguenti a specifiche suggestioni di modificazioni fisiologiche, percettive ed emotive.

La ricerca di un indice fisiologico obiettivo, capace di differenziare lo stato ipnotico da quelli non ipnotici, non ha dato, sinora, risultati soddisfacenti.

I tracciati elettrici delle persone ipnotizzate sono risultati di tipo *normale*, portando tra l'altro una notevole **disconferma alle teorie che sostengono la sostanziale affinità tra ipnosi e sonno** (Faria, Schilder, Stokvis, ecc.).

Anche fra le altre misure fisiologiche, quali l'elettro-oculogramma, i potenziali corticali, il ritmo delle pulsazioni, la resistenza cutanea, i potenziali palmari, non si sono trovati possibili indici della presenza o meno della trance ipnotica.

Questi dati spiegano come alcuni modelli della psicologia sperimentale siano giunti a **rifiutare il concetto** di « *stato alterato della persona* ».

Per quanto riguarda invece gli effetti di *suggestioni specifiche*, sono state ampiamente dimostrate alterazioni significative a livello neurovegetativo, respiratorio, cardiocircolatorio e cutaneo; vi è però un generale difetto di studi controllati, che verifichino la misura in cui le suggestioni allo stato di veglia possono alterare le stesse misure fisiologiche.

Un altro filone contemporaneo di ricerca è quello che si ispira alla concezione psicoanalitica: esso ha avuto notevoli sviluppi, grazie alle elaborazioni teoriche proposte dagli « psicologi dell'Io ».

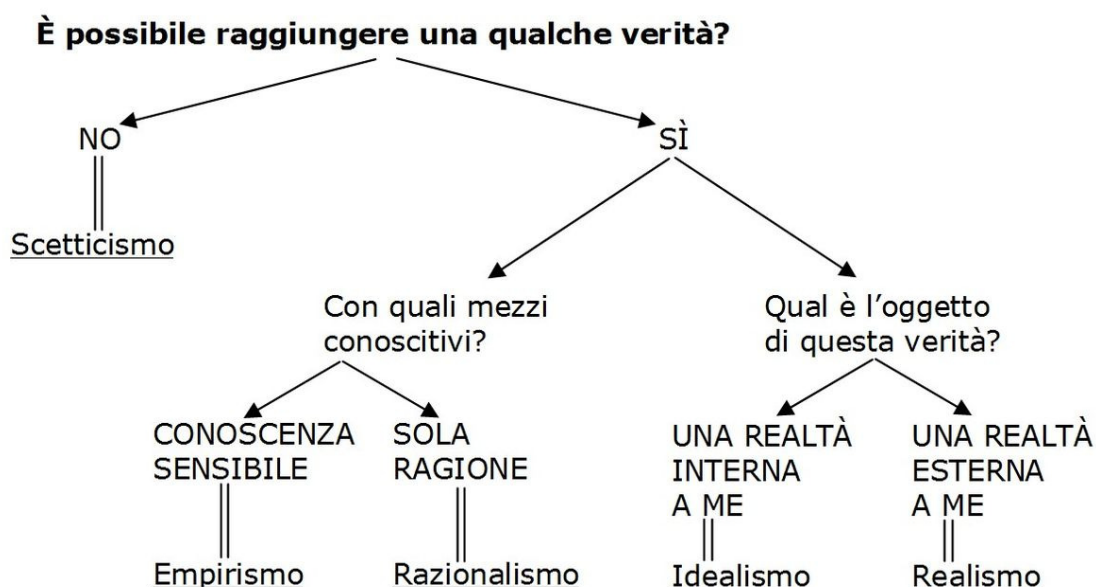
Questo è il ricco, travagliato, multiforme passato della ipnosi. Oggi essa ha di fronte un futuro veramente stimolante e ricco di prospettive, grazie all'adozione di metodologie di ricerca sempre più rigorose e sistematiche, si sta giungendo ad una definizione molto precisa delle numerose variabili che influenzano il comportamento ipnotico.

2.0 il pensiero filosofico

2.1 Epistemologia come pensiero filosofico

L'**epistemologia** (dal greco επιστήμη *episteme*, "conoscenza certa" ossia "scienza", e λόγος *logos*, "discorso") è quella branca della filosofia che si occupa delle condizioni sotto le quali si può avere conoscenza scientifica e dei metodi per raggiungere tale conoscenza.

In un'accezione più ristretta l'epistemologia può essere identificata con la filosofia della scienza, la disciplina che si occupa dei fondamenti e dei metodi delle diverse discipline scientifiche.



Anche se l'indagine sulle possibilità di conoscenza del mondo fisico risalgono almeno ai filosofi presocratici, ragion per cui una forma di epistemologia può essere considerata presente fin dalle origini del pensiero filosofico, con la sua nascita di modelli di pensiero su cui basare lo sviluppo della conoscenza scientifica.

2.2 L'empirismo

L'empirismo, visto come il cuore del moderno metodo scientifico, sostiene che le nostre teorie devono essere basate sull'osservazione del mondo piuttosto che sull'intuito o sulla fede, esso sostiene la ricerca empirica ed il ragionamento *a posteriori*, piuttosto che l'innatismo della conoscenza, precursori fu : **Aristotele** (384/383 a.C. – 322 a.C.).

L'empirismo fonda la coscienza dei fenomeni dalle esperienze sensibili (quindi le idee vengono fuori dell'in sé), contrapposto al razionalismo che fonda la conoscenza sulle "idee innate".

L'empirismo è stato un precursore del neopositivismo, noto anche come empirismo logico, ed ha preparato la base per il metodo scientifico, visto in modo tradizionale come progresso scientifico tramite l'adattamento delle teorie.

Secondo quanto sostiene il filosofo **Daniel Dennett**: *Non esiste scienza privata della filosofia.*

2.3 Il Positivismo

Nella prima metà dell'Ottocento nasce in Francia con **Auguste Comte** (1798-1857) il movimento filosofico e culturale del Positivismo, che darà anche origine alla sociologia. Positivismo come fiducia nell'infallibilità della scienza, che discende da influssi idealistici.

2.4 L'Empiriocriticismo

Impersonato da **Ernst Mach**, anche se il termine fu coniato da **Richard Avenarius** (1843-1896) per designare una rivisitazione del positivismo che tende a diventarne una critica radicale.

In particolare Mach non concorda con i positivisti sulla possibilità di individuare scientificamente le strutture ultime della *realtà*. Per lui le leggi scientifiche non hanno valore assoluto, Anche il *tempo* è un'astrazione.

2.5 Il Neopositivismo

All'inizio del *XX secolo* il centro Europa è una grande fucina culturale, con abbondanti interscambi culturali tra persone di varia nazionalità e tra diverse discipline. In particolare Vienna è preminente per la qualità e la quantità di intrecci culturali.

In questo ambiente si sviluppa il *positivismo logico*. Con l'avvento del nazismo e le successive persecuzioni su base razziale, negli anni trenta molti intellettuali emigrano, portando ad un'ampia diffusione delle idee neopositiviste, che influenzeranno le filosofie successive (per esempio la filosofia analitica anglosassone).

2.6 Il Costruttivismo

Il costruttivismo è un approccio derivante da una concezione della **conoscenza come costruzione dell'esperienza personale** anziché come rispecchiamento o rappresentazione di una realtà indipendente.

Le prime concezioni costruttiviste risalgono al filosofo **Giambattista Vico** (1668-1744), il quale diceva: "*Il vero è identico al fatto*", o anche ... *la verità umana è ciò che l'uomo conosce costruendolo con le sue azioni, e formandolo attraverso di esse*"

L'iniziatore del costruttivismo può essere considerato lo psicologo statunitense **George A. Kelly** che già negli anni cinquanta (con il suo *The Psychology of Personal Constructs*, del 1955) percorse gli sviluppi epistemologici e metateorici della più recente **scienza cognitiva, detta "di secondo ordine"**, propria dei sistemi non banali e dell'auto-riflessione, dove l'osservatore/ascoltatore diventi responsabile della propria osservazione/ascolto.

Il costruttivismo è una posizione filosofica (avente un impatto diretto sull'epistemologia) secondo la quale non ha senso *perseguire una rappresentazione oggettiva della realtà*, **perché il mondo della nostra esperienza, il mondo in cui viviamo, è il risultato della nostra attività costruttrice.**

Non si tratta però di un movimento completamente nuovo, in quanto oltre al citato Kelly, possono essere considerati padri “moderni” del costruttivismo *George Herbert Mead, Jean Piaget, Humberto Maturana, Ernst von Glasersfeld, Francisco Varela, Kurt Lewin, Heinz von Foerster, Niklas Luhmann, Paul Watzlawick, Lev Vygotskij, Gregory Bateson e Ludwig Wittgenstein.*

2.7 I concetti di base del costruttivismo

Nell'ambito della matrice **epistemologica costruttivista**, *viene messa in discussione la possibilità di una conoscenza "oggettiva", il sapere totale che rappresenti, in modo fedele, un ordine esterno indipendente dall'osservatore; l'osservazione diretta dei fenomeni non è più considerata fonte privilegiata di conoscenza obiettiva.*

"Tutto ciò che è detto è detto da qualcuno".

Quest'affermazione di **H. Maturana** ben riflette i cambiamenti avvenuti nel campo dell'epistemologia moderna da Karl Popper in poi, *non esistono fatti "nudi", ovvero al di fuori delle teorie, al contrario, ogni osservazione, è ritenuta possibile solo alla luce di teorie, e nessuna conoscenza è data dall'ambiente, ma è sempre sviluppo di una conoscenza precedente.*

L'approccio si dice costruttivista in quanto tiene in considerazione il punto di vista di chi osserva, di chi esamina;

esso considera il sapere come qualcosa che non può essere ricevuto in modo passivo (come affezione del mondo esterno) dal soggetto, **ma che risulta dalla relazione fra un soggetto attivo e la realtà.**

La realtà, in quanto oggetto della nostra conoscenza, sarebbe dunque creata dal nostro continuo "fare esperienza" di essa.

La realtà la determiniamo, dal modo, dai mezzi, dalla nostra disposizione nell'osservarla, conoscerla e comunicarla, si forma nei processi d'interazione ed attraverso l'attribuzione di significati alla nostra esperienza, in questi processi il linguaggio ha certamente un ruolo fondamentale.

La "costruzione" si poggia quindi su mappe cognitive che servono agli individui per orientarsi e costruire le proprie interpretazioni.

In sostanza ciascun individuo costruisce una sua *"mappa di significati"* personali, che gli consentano di vivere in quello che ciascuno sperimenta come il suo mondo.

*D'altra parte appare fondamentale, in questo processo di costruzione, il **mondo sociale** nel quale il soggetto è inserito, e del quale **egli condivide i significati**.*

Anche **l'azione e l'intervento sulla realtà hanno** spesso **carattere sociale**, sia in quanto avvengono attraverso o all'interno di gruppi, sia in quanto avvengono attraverso la mediazione del linguaggio (**Jean Piaget**).

L'ambiente in quest'ottica cessa d'essere **luogo**, denso di "sole informazioni precostituite all'esterno", per divenire **luogo di esperienza**, che offre *diverse possibilità ed opportunità di costruire informazioni e conoscenze.*

Nella prospettiva di **Niklas Luhmann** l'informazione è il risultato dell'elaborazione da parte del sistema (ad esempio il sistema psichico) delle sollecitazioni provenienti dall'ambiente.

2.8 Conseguenze dell'approccio costruttivista

Le prime dirette conseguenze riguardano **l'impossibilità di una distinzione netta tra colui che osserva e chi è osservato**, perché entrambi esistono come tali, attraverso la *reciproca interazione*.

Ciò che viene osservato, non sono cose, proprietà o relazioni di un mondo che esiste indipendentemente dall'osservatore, bensì delle **distinzioni effettuate dall'osservatore stesso**, in seguito alla propria attività nell'ambiente.

“Spesso, questo approccio che si contrappone certamente ad una visione positivista della scienza, viene considerato come una minaccia per la razionalità e per la scienza intesa come visione "unica" della realtà e della verità”.

3.0 Costruttivismo e La teoria Psicologica

3.1 Concetti epistemologici di base

La mente umana è un complesso di elementi, una realtà psico-socio-fisio-antropologica e comprende quantomeno corpo fisico e cervello in un tutt'uno.

Il mondo in cui viviamo, vorrebbe *condiviso un senso comune*, questo costruito dalle persone attraverso il linguaggio, crea un sistema di comunicazione, di costruzione sociale, permettendo la relazionano tra loro.

La realtà, la mente, l'individuo, sono *aggregati di parti interagenti*, la vita passa attraverso le relazioni di ogni parte.

La realtà è una costruzione personale e sociale, che emerge da un'operazione di distinzione costruita nel dominio linguistico; il linguaggio veicola il consenso e la condivisione della realtà stessa.

Ogni persona finge, immagina e sogna, quindi prende consapevolezza e realizza la sua vita, **ogni processo di apprendimento avviene in stato di trance**.

Ogni osservazione implica la scelta dei fenomeni, *l'idea dell'immagine nella percezione, nel vedere come atto cognitivo*: per poter vedere dobbiamo conoscere e saper distinguere.

La conoscenza è un processo di distinzioni e di memorizzazione delle distinzioni fatte.

Il fenomeno della **coscienza** è legato all'attività **degli stati mentali**, *“equilibri tra sensazioni e pensieri”*, **in cui la memoria è stato mentale dipendente**, la consapevolezza della coscienza di sé è data dalle relazioni che si generano tra parti differenti del cervello, le esperienze umane sono complesse e non riducibili, la complessità è alla base della vita.

La complessità, come il mondo del sacro, non vi è data possibilità di svelarla, è solo possibile contemplarla e viverla come un atto di fede.

La vita si svolge attraverso la nostra comprensione degli eventi, ciò che scegliamo di vedere è determinato da come guardiamo le cose che succedono nelle nostre

Importanza fondamentale del linguaggio: il linguaggio come costruttore di realtà, *un fatto non è come è ma è come lo dici*, l'ipnosi indiretta di Milton Erickson è un grande esempio di linguaggio connettivo apparentemente denotativo.

In ogni individuo agiscono contemporaneamente forze omeostatiche e forze evolutive, cambiamento e stabilità: sono tutti processi complementari.

Tre sono i principi che seguono le persone: **omeostasi**, **fuga dal dolore** (dal possibile danno) ed **economia** (minimo sforzo, massimo rendimento).

3.2 I Costrutti

George A. Kelly (1905-1967) ha il merito di aver sviluppato una **teoria psicologica** in grado di conciliare le tesi del costruttivismo con la possibilità di conoscere il mondo reale e migliorare tale conoscenza.

Egli suppone che le attività di una persona siano **psicologicamente canalizzate** dai modi in cui essa **anticipa gli eventi**, e queste anticipazioni, che Kelly chiama "**costrutti**", sono verificate attraverso un comportamento in grado di validarle o invalidarle.

Da questi presupposti, dalla concezione di sapere/conoscenza come costruzione soggettiva, si elabora la **Psicologia dei Costrutti Personali**, il cui scopo è arrivare a conoscere il significato e il valore che le persone attribuiscono alla propria esperienza, e le modalità con cui sviluppano le loro conoscenze e le utilizzano nelle esperienze successive, anticipandone i fatti.

Per anticipare eventi in modo più utile, ogni persona sviluppa, con caratteristiche particolari, un sistema costruttivo che comporta relazioni ordinali tra i costrutti.
(corollario dell'organizzazione)

Questo significa che i *costrutti sono ordinati gerarchicamente*: si collocano al vertice, quelli che rispondono ai "perché" fondamentali per la propria esistenza, si collocano in posizione periferica quelli che si riferiscono a dimensioni concrete e che rappresentano la "manifestazione visibile" dei propri perché.

Funzione fondamentale di ogni sistema individuale di conoscenza (*sistema di significati soggettivi*) è quindi considerata la *capacità di costruire previsioni* rispetto a ciò che potrà accadere, in modo da programmare adeguatamente le proprie azioni in funzione degli scopi attivati in ogni specifico momento.

Le previsioni costruite possono essere più o meno vere rispetto alla realtà, ma ciò che più ha importanza è che rappresentino modelli utili per orientarsi e muoversi all'interno del proprio mondo.

La crescita della conoscenza è perciò data dalla capacità del sistema conoscitivo di riconoscere il nuovo, adattare il sistema, e costruire su questo nuove strutture.

Ogni comunicazione, ogni apprendimento e comprensione, è costruzione e interpretazione del soggetto, vivendo l'esperienza, tramite il linguaggio traduce gli elementi di senso, dandone un significato, **Carl Gustav Jung**.

3.3 Heinz von Foerster: dalla fisica alla filosofia

Heinz von Foerster (1911–2002) scienziato austriaco è stato uno fautore del combinato della fisica e della filosofia.

Ha lavorato nel campo della cibernetica (sua è la distinzione tra macchine banali e macchine non banali) ed è stato essenziale per lo sviluppo del costruttivismo radicale e della cosiddetta *seconda cibernetica* (che estende e complessifica la tradizionale *prima cibernetica* di Norbert Wiener e John von Neumann).

Si trasferì negli Stati Uniti nel 1949 e lavorò presso l'Università dell'Illinois. Qui fondò il *Biological Computer Lab*, studiando le similarità tra i sistemi cibernetici in biologia ed elettronica. Il suo contributo fu di particolare rilievo anche nello sviluppo degli approcci del *secondo cognitivismo*, basato sui paradigmi della complessità e del costruttivismo.

Tra gli altri, lavorò assieme a John von Neumann, Norbert Wiener, Humberto Maturana, Francisco Varela, Gregory Bateson e Margaret Mead.

L'esperienza è la causa, il mondo la sua conseguenza, Detto di **Heinz von Foerster**: *“E' il mondo la causa primaria e la mia esperienza ne è la conseguenza, o è la mia esperienza a essere causa primaria e il mondo la conseguenza?”*. Si nasce, si cresce, si vive e si muore.

Non sono gli individui a dare origine ai problemi ma il loro dominio linguistico e cognitivo.

La verità di von Foerster, è quella di non credere a chi asserisce di essere detentore di verità, e paradossalmente questa è la verità di Heinz von Foerster: **“La verità è l'invenzione di un bugiardo”**., ma questo significherebbe che anche von Foerster è, come, un bugiardo, ma se è bugiardo dice la verità e se dice la verità non è un bugiardo, e se non è un bugiardo la sua affermazione è vera, ma se è vera è, quindi, un bugiardo e così via, questo, che oltre ad essere un paradosso, è un pensiero che si applica a se stesso, detto anche autologico.

Il primo degli imperativi di von Foerster, **etico** dice: **“Agisci in modo da aumentare le possibilità di scelta”**, la morale è esplicita, l'etica dovrebbe rimanere implicita, la posizione etica considera la consapevolezza che la realtà è inventata e che tale invenzione avviene nella relazione, nel contesto, dentro una comune unità di persone.

Il secondo imperativo, l'imperativo **estetico**, suggerito da von Foerster: **“Se vuoi vedere, impara ad agire”**.

Questo imperativo estetico, oltre che richiamare alla responsabilità delle proprie scelte, mette in evidenza il fatto di dover agire se si vuole costruire possibilità, i sensi, l'estetica serve per orientarsi nel costruire la realtà, *ma i sensi responsabili della costruzione della nostra realtà sono inaffidabili dal momento che son sensibili alle aspettative.*

Noi siamo elaboratori di **terz'ordine**, questo vuol dire che siamo **sensibili alle aspettative**, queste infatti non si limitano a condizionare il mondo delle idee, le aspettative condizionano i sensi cambiando il sistema con cui raccogliamo gli elementi coi quali manteniamo la nostra identità in costante permanenza (mantenimento del sé) e coerenza interna, per questo *siamo e rappresentiamo la complessità.*

La complessità non è nella natura ma nel codice, nel sistema intero, non nel semplice sistema osservato, ma nella congiunzione del sistema osservato e quello osservante, in cui sono riposte le scelte, gli scopi, i fini dell'osservatore,

3.4 La Cibernetica

La scienza del controllo, **la cibernetica**, ci può aiutare come base per comprendere la consapevolezza. *“La cibernetica è la scienza della regolazione e della trasmissione di notizie negli esseri viventi e nelle macchine, come scienza dell'informazione, come gnosologia che si interessa della generazione del sapere attraverso la comunicazione”.*

La cibernetica di **prim'ordine**, separa il soggetto dall'oggetto, vi è una realtà là fuori ed è caratterizzata da **processi lineari**, tutto è attribuito o attribuibile ad una logica di causa ed effetto.

La conoscenza, di **second'ordine**, quella creata da von Foerster, è una conoscenza **circolare**, in questa conoscenza ci conosciamo ed entriamo a far parte di quel mondo che si osserva. Si passa, quindi, da una cibernetica dei sistemi osservati ad una cibernetica dei sistemi osservanti. Da una cibernetica

dove i sistemi tendono all'omeostasi, a mantenere il proprio profilo, ad una cibernetica dove i sistemi sono in continuo cambiamento, si passa da una logica dove l'interazione con il proprio ambiente è unidirezionale a quella dove l'interazione con l'ambiente è reciproca e riflessiva, solo a livello di secondo ordine si forma la possibilità dell'auto-riflessione, un luogo oltre i confini del semplice, e dell'ovvio dove l'osservatore/ascoltatore diventi responsabile della propria osservazione/ascolto.

La cibernetica di secondo ordine è quella delle macchine non banali, quella dei sistemi viventi, del linguaggio, dei paradossi, della logica circolare, mentre la cibernetica di primo ordine è quella delle macchine banali, dei sistemi non viventi, della logica matematica, della logica lineare.

La diversità tra “macchine banali” e “macchine non banali” la si può riassumere in questo schema:

- Macchine banali determinate sinteticamente (logica, matematica, complicazione) indipendenti dalla storia (il tempo gli è indifferente) Determinabili analiticamente (obbediscono alla logica) prevedibili (subiscono la causa e l'effetto)
- Macchine non banali Indeterminate sinteticamente (sono sistemi complessi) Dipendenti dalla storia (cambiano, crescono, evolvono) Indeterminabili analiticamente (la logica non le racchiude) Imprevedibili (inaspettate, incomprensibili, incognite, impossibili) “Nel momento in cui si dice “è”, si ferma tutto, si diventa onnipotenti, perché “è” è la verità. In questa epoca moderna, si sa qual è la verità, la verità sta nell'essere”.

Essendo l'uomo una macchina non banale, quindi sempre in divenire, in continuo cambiamento così come lo è l'ambiente che lo circonda, con il quale interagisce, e quando un sistema smette di evolvere, si blocca, fino al punto che il sistema muore.

“La conoscenza come esperienza è qualcosa di personale e di privato, che non può essere trasferito, e ciò che si crede sia trasferibile, cioè la conoscenza oggettiva,

deve sempre essere creata dall'ascoltatore: l'ascoltatore capisce, e la conoscenza oggettiva sembra trasferita solo se egli è preparato a capire.

Così la cognizione come funzione biologica, deve sorgere dal capire la conoscenza ed il conoscitore attraverso la capacità di conoscere di quest'ultimo."

(Humberto Maturana, in *Biologia della conoscenza*)

Purtroppo i concetti autoreferenziali sono complessi, non possono essere ridotti, credo si debba accettare la complessità ed il limite della conoscenza e del linguaggio, il limite è che non possiamo prescindere da ciò che siamo e che crediamo di essere per dire chi siamo e come viviamo, un esempio di complessità determinata da contraddizione di ragionamento e di logica, sono i **paradossi**

3.5 Il Paradosso *"invalido ragionamento corretto che porta ad una contraddizione"*

Un **paradosso**, dal greco *παρά* (contro) e *δόξα* (opinione), è, genericamente, la descrizione di un fatto che contraddice l'opinione comune o l'esperienza quotidiana, riuscendo perciò sorprendente, straordinaria o bizzarra; più precisamente, in senso logico-linguistico, indica sia un ragionamento che appare *invalido*, ma che deve essere accettato, sia un *ragionamento* che appare *corretto*, ma che porta a una *contraddizione*.

Secondo la definizione, che ne dà **Mark Sainsbury**, si tratta di "*una conclusione evidentemente inaccettabile, che deriva da premesse evidentemente accettabili per mezzo di un ragionamento evidentemente accettabile*".

In filosofia ed economia il termine paradosso è usato spesso anche come sinonimo di antinomia. In matematica invece si distinguono i due termini: il *paradosso* consiste in una proposizione eventualmente dimostrata e logicamente coerente, ma lontana dall'intuizione; l'*antinomia*, invece, consiste in una vera e propria contraddizione logica.

Il paradosso è un potente stimolo per la riflessione, rivela sia la *debolezza della nostra capacità di discernimento* sia i *limiti di alcuni strumenti intellettuali per il ragionamento*.

È stato così che paradossi basati su concetti semplici hanno spesso portato a grandi progressi intellettuali, talvolta si è trattato di scoprire nuove regole matematiche o nuove leggi fisiche per rendere accettabili le conclusioni che all'inizio erano "apparentemente inaccettabili", come altre volte si sono individuati sottili motivi per cui i ragionamenti "apparentemente accettabili".

Sin dall'inizio della storia scritta si hanno riferimenti ai paradossi: **dai paradossi di Zenone** alle **antinomie di Immanuel Kant**, fino a giungere ai paradossi della meccanica quantistica e della teoria della relatività generale, l'umanità si è sempre interessata ai paradossi. Un'intera corrente filosofica, il buddhismo zen, affida l'insegnamento della sua dottrina ai **koan, indovinelli paradossali**

Alcuni paradossi, poi, hanno preceduto di secoli la loro risoluzione: ad esempio il paradosso di Zenone :

".....La freccia. Essa infatti appare in movimento ma, in realtà, è immobile: in ogni istante difatti occuperà solo uno spazio che è pari a quello della sua lunghezza; e poiché il tempo in cui la freccia si muove è fatta di infiniti istanti, essa sarà immobile in ognuno di essi."

Come si può distinguere la freccia in movimento da quella ferma, e smentire il paradosso? Oggi, ovvero più di due millenni dopo Zenone, sappiamo che, secondo il principio della *relatività ristretta*, una freccia in moto rispetto all'osservatore appare a questi più corta della stessa freccia ferma rispetto all'osservatore.

Il **paradosso dell'avvocato, o paradosso di Protagora** è un paradosso citato da Aulo Gellio e secondo la tradizione riferito ad elaborazioni della scuola stoica.

Secondo questa versione, *Protagora* avrebbe formato agli studi di legge, come istitutore, un giovane promettente, *Evatlo (Euathlus)*, dal quale ebbe solo la metà di quanto richiesto per le lezioni e col quale stabilì che il resto sarebbe stato saldato dopo che questi avesse vinto la sua prima causa.

Ma Evatlo non cominciò la professione di avvocato, anzi si diede alla politica, e non avendo vinto la sua prima causa poiché non ne aveva mai fatte, Protagora

non veniva pagato; quest'ultimo lo convenne dunque in giudizio per essere saldato del prezzo delle sue lezioni.

Il giovane decise di difendersi da solo, divenendo perciò avvocato di sé medesimo, e creando questa situazione di indeterminatezza:

- secondo Protagora:
 - se Evatlo avesse vinto, avrebbe dovuto pagarlo in base all'accordo, perché avrebbe vinto la sua prima causa;
 - se Evatlo avesse perso, avrebbe dovuto pagarlo comunque per effetto della *sentenza*.
- secondo Evatlo:
 - se Evatlo avesse vinto, non avrebbe dovuto pagare Protagora per effetto della *sentenza*;
 - se Evatlo avesse perso, non avrebbe dovuto pagare Protagora perché in base all'accordo non aveva vinto la sua prima causa.

Il paradosso è spesso citato a fini umoristici per segnalare la "gara di speciosità" sempre corrente fra le categorie forensi e quelle della politica.

- **Paradosso veridico** che produce un *risultato apparentemente assurdo sebbene sia dimostrato comunque vero con un argomento valido*.
- **Paradosso "falsidico"**, conosciuto come *fallacia*, stabilisce che una *conclusione non sia falsa perché appaia tale, ma perché non è valida la sua dimostrazione*.

Il **paradosso di Moore** è un paradosso formulato nel 1942 da George Edward Moore che tratta dell'assurdità di *affermare una proposizione e contemporaneamente affermare di non crederci*.

Nella formulazione questo paradosso, si traduce in "*piove ma io non ci credo*".

Come si può osservare, molto prossima all'autocontraddizione perché affermare "... ma io non credo che ", equivale a dire ".. ma forse non ..". Il paradosso non si

pone nel caso di una seconda o terza persona: Ciò accade perché, mentre in seconda o in terza persona si descrive uno stato di cose indipendente dalla prima proposizione essendo la descrizione di una credenza (il fatto che *lui* non creda che piove è indipendente dal fatto che piova o meno), nel caso della prima persona ciò non è vero: "io credo che p" *non è la descrizione della mia credenza ma la sua espressione*, e quindi equivale ad affermare direttamente *piove*, giungendo all'autocontraddittorietà di affermare e negare allo stesso tempo una medesima proposizione (che va contro il principio di non contraddizione).

Gli esponenti principali

- Giambattista Vico
- Jean Piaget
- George A. Kelly
- Ernst von Glasersfeld
- Heinz von Foerster
- Paul Watzlawick
- Humberto Maturana, applica l'approccio costruttivista ai sistemi viventi
- Francisco Varela allievo di Maturana
- Niklas Luhmann, applica l'approccio costruttivista ai sistemi sociali

Bibliografia

- Jean Piaget, *La construction du réel chez l'enfant*. Neuchâtel, Delachaux et Niestlé, 1937 (trad. it. *La costruzione del reale nel bambino*, Firenze, La Nuova Italia, 1973, ISBN 8822106725)
- George A. Kelly, *The Psychology of Personal Constructs*, 2 Voll., New York, Norton, 1955 (traduzione italiana parziale *La psicologia dei costrutti personali*, Milano, Raffaello Cortina, 2004, ISBN 88-7078-920-9)
- Brendan Maher (Ed.), *Clinical psychology and personality: The selected papers of George Kelly*, New York, Wiley, 1969, SBN 471-56356-0.
- Gabriele Chiari, *Il costruttivismo in psicologia e in psicoterapia. Il caleidoscopio della conoscenza*. Milano, Raffaello Cortina, 2016, ISBN 978-88-6030-829-0.
- Roberto Casati e Achille Varzi, *Semplicità insormontabili - 39 storie filosofiche*, Roma-Bari, Laterza, 2004.
- Daniele Trucco, *I paradossi della Chimera*, in «Mathesis», Anno CXXIV, Vol. 6, Serie 11, Numero 2, Agosto 2014, .
- Clark, M., *I paradossi dalla A alla Z*, Milano, Cortina, 2004.
- Sorensen, R., *A Brief History of the Paradox*, Oxford, Oxford University Press, 2003.
- Rescher, N., *Paradoxes: Their Roots, Range, and Resolution*, La Salle (IL), Open Court, 2001.
- Piergiorgio Odifreddi, *C'era una volta un paradosso - Storie di illusioni e verità rovesciate*, Torino, Einaudi, 2001.
- Nicholas Falletta, *Il libro dei paradossi*, Milano, Longanesi & C., 2001.
- Mark Sainsbury, *Paradoxes*, Cambridge, Cambridge University Press, 1988.
- Herman te Riele, *On the sign of the difference $\pi(x) - li(x)$* , Math. Comp. 48, 1987 pp. 323–328
- Filippo Spagnolo e Maria Ajello, *Schemi di ragionamento in culture differenti: i paradossi logico-linguistici nella cultura europea e cinese* (PDF), in *Quaderni di Ricerca in Didattica*, n° 18, G.R.I.M.-Gruppo Ricerca Insegnamento delle Matematiche (Università di Palermo)], 2008, pp. 163-182, ISSN 1592-5137. URL consultato l'11 ottobre 2015

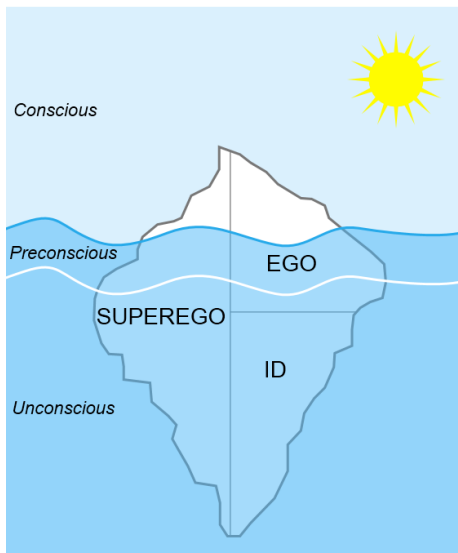
4.0 Freud La Mente e l'Apparato Psicico

4.1 L'apparato psichico

L'apparato Psicico in psicoanalisi è una **struttura della mente**, che esegue e controlla le pulsioni. La funzione dell'apparato psichico, nel modello Freudiano, è quella di mantenere l'omeostasi del sistema psichico al livello più basso di energia possibile.

Secondo Freud è possibile una ripartizione dei contenuti della mente umana in due modi diversi, detti *topiche*. La prima di esse distingue *inconscio*, *preconscio* e *coscienza*, mentre la seconda distingue tra *Es (o Id)*, *Io (o Ego)* e *Super-Io (o Super-Ego)*.

Modello strutturale dell'apparato psichico.



Nel 1913 Freud in psicoanalisi rielaborò la teoria dell'apparato psichico, sviluppando la cosiddetta ipotesi o modello "topografica" dell'apparato psichico, nella quale distinse tre sottosistemi psichici che chiamò inconscio, preconscio e conscio:

4.2 Inconscio

Inconscio sta ad indicare genericamente tutte le attività mentali che non sono presenti alla coscienza di un individuo. In senso più specifico, rappresenta quella dimensione psichica contenente *pensieri, emozioni, istinti*, rappresentazioni, modelli comportamentali, spesso alla base dell'agire umano, ma di cui il soggetto non è consapevole.

4.3 Preconscio

Preconscio è uno dei tre sistemi della mente secondo il modello topografico elaborato da Freud, in seguito agli studi sul lavoro onirico. Si tratta del sistema che si trova "a metà" tra l'inconscio e la coscienza, e che ospita *i contenuti mentali* che sono inconsci in un particolare momento, ma che, non essendo stati oggetto di rimozione, sono accessibili al ricordo e possono diventare consci al momento opportuno, ma anche rimossi, nel caso in cui la coscienza li ritenga inaccettabili. In altre parole i contenuti preconsce sono inconsci in senso descrittivo, ma non in senso dinamico

4.4 Conscio

Conscio da non confondersi con l'Io, è il *substrato mentale superiore*, ovvero quello che fa avere la consapevolezza di sé stessi e del proprio rapporto con l'ambiente circostante, in rapporto con **l'inconscio**, ovvero la sua controparte più nascosta. Tutto ciò che conosciamo e ricordiamo con consapevolezza è dominio del conscio, mentre eventuali esperienze rimosse sono relegate all'inconscio, dove comunque restano attive.

Nel 1923 Freud rielaborò nuovamente la sua teoria dell'apparato psichico, sviluppando l'**ipotesi "strutturale"** dell'apparato psichico, nella quale distinse tre sottosistemi psichici che chiamò **Es, Io e Super-Io**.

4.5 L'Es

Es, comprende i rappresentanti psichici delle pulsioni, **l'Io** è costituito dal complesso di funzioni collegate alle relazioni fra l'individuo e l'ambiente, e **il Super-io** comprende i precetti morali e le aspirazioni ideali

L'Es o Id, inconscio arcaico, delle pulsioni, "rappresenta la voce della natura nell'animo dell'uomo". L'Es, infatti, contiene quelle spinte pulsionali di carattere erotico (Eros), **aggressive ed auto-distruttive**, che sono il modo umano in cui gli istinti si sono evoluti.

È l'istanza intrapsichica più arcaica della nostra mente ed è definito anche inconscio a differenza dell'Io che è parzialmente inconscio ma contiene anche la maggior parte degli elementi consci.

L'Es, secondo la teorizzazione psicoanalitica, consiste di istinti che rappresentano la riserva individuale di energia psichica, uno degli istinti primari, e una delle fonti primarie di energia psichica, è quello sessuale, indicando con esso le "forze ignote e incontrollabili" da cui "noi veniamo vissuti".

4.6 L'io o Ego

L'Io inconscio, contiene anche elementi consci, si relaziona fra l'individuo e l'ambiente, in psicologia, rappresenta una struttura psichica - organizzata e relativamente stabile - deputata al contatto ed ai rapporti con la realtà, sia interna che esterna, mediatore delle pulsazioni ed esigenze sociali.

È la sfera che corrisponde alla parte cosciente della personalità. La sua funzione è quella, per così dire, di mediare tra le due opposte sfere del *Super-io* e dell'*Es*.

Non solo: l'Io deve stabilire un equilibrio dinamico con le spinte provenienti dal mondo esterno. Tale considerazione porta Freud ad affermare che l'Io sia «servo di tre tiranni» e, proprio per questo motivo, risulta essere fortemente debole ed instabile, di conseguenza tale dimensione diventa la «sede propria dell'angoscia, dovuta al triplice pericolo cui il soggetto è esposto: il pericolo che incombe dal mondo esterno, dalla libido dell'Es e dal rigore del Super-io».

L'Io gestisce i meccanismi di difesa, dei processi psichici deputati alla protezione dell'Io rispetto ad esperienze pulsionali troppo intense o ad altre esperienze minacciose.

Alcuni esempi di meccanismi di difesa sono: rimozione, sublimazione, formazione reattiva, scissione, proiezione. Meccanismi di cui l'Io dispone per rapportarsi con la realtà.

Il **meccanismo di difesa**, è una funzione propria dell'Io attraverso la quale questo si protegge da eccessive richieste libidiche o da esperienze di pulsioni troppo intense che non è in grado di fronteggiare direttamente.

È la sfera caratterizzata dalla completa estraneità all'Io: è il luogo dei contenuti psichici rimossi (soprattutto infantili) - cioè scartati dalla coscienza tramite il processo di **rimozione** - territorio delle *pulsioni* contrastanti e della *continua pressione rivolta incessantemente al soddisfacimento del piacere e dei bisogni egoistici*.

Nell'Es *non vigono le leggi della logica*, non esistono **giudizi di valore**, non funzionano i meccanismi della memoria a tal punto che i contenuti di tale sfera non risultano modificati nel tempo.

4.7 Super-io o Super-ego

inconscio, integra precetti morali e le aspirazioni ideali, si origina dalla interiorizzazione dei codici di comportamento, divieti, ingiunzioni, schemi di valore (bene-male; giusto-sbagliato; buono-cattivo; gradevole-sgradevole) che il bambino attua all'interno del rapporto con la coppia dei genitori.

Il Super-io è costituito da un insieme eterogeneo di modelli comportamentali, oltre che di divieti e comandi, e rappresenta un ipotetico ideale verso cui il soggetto tende con il suo comportamento. «È una sorta di censore che giudica gli atti e i desideri dell'uomo»

Attraverso tale istanza si determina un meccanismo *che porta alla frantumazione dell'Io ed alla sua successiva modificazione*, in quanto vengono da esso **assimilati modelli derivanti da imposizioni altrui**.

Il Super-io, infatti, scaturisce dal bagaglio culturale e formativo acquisito sin dall'infanzia dai genitori ed in seguito da altri eventuali educatori.

Se quindi, da una parte, tale sfera riveste una funzione positiva, limitando i desideri e le pulsioni umane, dall'altra, causa invece un senso continuo di oppressione e di non appagamento.

Con lo sviluppo del modello strutturale, caratterizzato dalle tre istanze psichiche di *Io, Es, e Super Io*, Freud non abbandona il primo modello topografico, infatti le due topiche freudiane sono in un certo senso *complementari*, e il **preconscio** rimane il *luogo* in cui il Super Io, tramite il meccanismo della censura, seleziona i contenuti psichici accessibili alla coscienza, il **conscio**, da non confondersi con l'Io, è il *substrato mentale superiore*, ovvero quello che fa avere la consapevolezza di sé stessi e del proprio rapporto con l'ambiente circostante, in rapporto con **l'inconscio**, ovvero la sua controparte più nascosta.

Tutto ciò che conosciamo e ricordiamo con consapevolezza è dominio del conscio, mentre eventuali esperienze rimosse sono relegate preconscio ed inconscio, restando comunque potenzialmente attive.

La modalità di funzionamento dell'apparato psichico si suddivide in **processo primario e processo secondario**!

- **il processo primario** è una modalità di funzionamento dell'apparato psichico caratterizzato da una scarica immediata della pulsione, così come avviene nei primi anni di vita ed è armonico con l'intensità della rispondenza emotiva della madre le cui potenzialità empatizzanti risentono della propria strutturazione più o meno adeguata al delicato compito speculare, di riscontro, verso il bambino; non è cosciente, idee opposte possono essere presenti contemporaneamente senza cadere in contraddizione.

- **il processo secondario** si sviluppa gradualmente e successivamente ed è capace di dilazionarla quella pulsione: è caratteristico dell'Io in evoluzione sotto l'influenza idealizzata della figura paterna con intensità ugualmente proporzionale alla qualità e struttura più o meno idonea della di lui padre.

4.8 La formazione dell'autocoscienza

« La coscienza non si esaurisce nell'intenzionalità diretta agli oggetti, ma, ripiegandosi, riflette su di sé. Come tale, essa non è solo coscienza, ma autocoscienza. L'"io penso" e l'"io penso che penso" coincidono in modo da non poter esistere l'uno senza l'altro. »

(Karl Jaspers, *Philosophie*, 1932-1955)

In particolare, secondo gli psicoanalisti di scuola **junghiana** l'autocoscienza è una condizione latente che si risveglia nel bambino a seguito dei *primi attriti* col mondo esterno.

All'inizio della vita tutto è Uno per il neonato: egli vive in simbiosi totale con ciò che lo circonda, senza sentimenti di separazione, questa originaria forma di autocoscienza gli fa confusamente *comprendere* **che egli è**, ma non gli consente ancora di *capire* **"chi" è**.

Con la ripetizione di piccole frustrazioni, come il biberon che non arriva subito o la mancanza di risposta al suo pianto, il neonato finirà per prendere sempre più coscienza della propria individualità come separata da quella degli altri.

Ecco quindi che proprio la separazione col mondo esterno gli permette di dare un contenuto alla propria autocoscienza: egli può capire "chi" è in rapporto a ciò che egli non è, solo dopo aver perduto la consapevolezza dell'unione col tutto.

Sarà questa *tensione tra sé e l'universo* ad alimentare la vita psicologica dell'individuo e a porre le basi del suo rapporto con gli altri anche nell'età adulta, una tale tensione rappresenta il respiro fondamentale dell'essere, perché non ci

sarebbe vita soggettiva, vale a dire cosciente di sé, senza questo "prender forma" dal caos originario.

Via via che il bambino cresce l'autocoscienza si stabilizza insieme all'impressione della sua continuità nel tempo. L'io in un certo senso "si cristallizza", passando attraverso il cosiddetto *stadio dello specchio* descritto dallo psicoanalista **Jacques Lacan**, nel quale il bambino prova un piacere narcisistico nel riconoscere la propria immagine riflessa nello specchio.

È così che nasce il complesso dell'io, che rappresenta il modo in cui noi ci conosciamo, e la cui emozione centrale è costituita da questa impressione di identità e durata nel tempo.

Un complesso dell'io troppo forte potrebbe finire tuttavia per ostacolare l'adattamento al mondo circostante. Accanto allo sviluppo della propria autonomia, infatti, permane al contempo il bisogno di restare uniti a ciò che ci circonda.

Il paradosso del *processo di individuazione*, come è stato chiamato da Jung, si basa sul fatto che l'io non potrebbe svilupparsi senza gli altri, cioè senza l'amore, per tutta la vita la **nostra individualità ha bisogno degli altri per affermare le differenze ma sposarne le somiglianze**.

Si tratta di un equilibrio costantemente in *bilico tra fusione e separazione*. Un tale paradosso si risolve solo quando, nell'età adulta, l'io riesca ad entrare in rapporto con il livello più profondo dell'essere, cioè con il sé: allora egli supera la divisione tra sé e gli altri, ed è al contempo più originalmente se stesso e in comunione col mondo.

Si tratta del mistero dell'identità, coglibile attraverso un lungo lavoro di introspezione e di esercizio della propria autocoscienza, che consiste nel restare **Uno** nella differenza.

5.0 Relazione D'Aiuto

5.1 Counseling

La relazione d'aiuto è un tipo particolare di relazione umana.

Così la definisce nel 1951 **Carl Rogers**, il fondatore del **Counseling**:

“una relazione in cui almeno uno dei due protagonisti ha lo scopo di promuovere nell'altro la crescita, lo sviluppo, la maturità ed il raggiungimento di un modo di agire più adeguato e integrato. L'altro può essere un individuo o un gruppo, in altre parole, una relazione di aiuto potrebbe essere definita come una situazione in cui uno dei partecipanti cerca di favorire in una o ambedue le parti, una valorizzazione maggiore delle risorse personali del soggetto ed una maggior possibilità di espressione e di scelta”.

Con C. Rogers e la nascita del Counseling si forma una visione antropologica 'nuova' dell'uomo e della relazione di aiuto.

Scrivono Rogers :” [...] l'uomo non ha semplicemente le caratteristiche di una macchina, non è semplicemente prigioniero di motivi inconsci; è una persona impegnata a creare se stessa, una persona che crea il significato della vita, una persona che incarna una dimensione di libertà soggettiva “ (C.Rogers – *La terapia centrata sul cliente*).

Emerge una diversa concezione filosofico-globale dell'uomo nel mondo: *l'essere umano non è solo una macchina da condizionare, bensì un soggetto attivo, autonomo e responsabile, fondamentalmente libero di creare i propri sensi, significati, scopi e valori nella vita e che dispone in sé, almeno a livello potenziale, la forza necessaria a superare le difficoltà psicologiche-esistenziali-sociali che la sua esistenza nel mondo gli riserva.*

Nella nuova visione antropologica indicata da Rogers, quello che spicca è il concetto di vita-in-relazione: noi viviamo solo se siamo **“esseri nel mondo”, “esseri in relazione”**.

Questa concezione di un soggetto attivo, libero, autonomo, responsabile, e corredato di un proprio potere personale per risolvere i suoi problemi dopo averne

maturato piena consapevolezza, costituisce dunque l'antropologia che sta alla base di quelle caratteristiche di autonomia, responsabilità e libertà del cliente/paziente che sono le fondamenta del Counseling.

La relazione d'aiuto funziona nel momento in cui tra chi offre l'aiuto e chi lo riceve si instaura un **legame di fiducia**, perché è proprio questo legame che permette alla persona di aprirsi e di condividere con l'operatore i personali vissuti.

Il legame di fiducia si svilupperà se il **counselor** sarà in grado di porsi in una condizione di **ascolto empatico, di assenza di giudizio e di accettazione incondizionata di relazione positiva**.

Entrare appieno nel processo creativo induce la persona ad andare oltre ai suoi abituali orizzonti, trovare nuove risposte, fidarsi delle sue intuizioni e fantasie, un l'ascolto empatico che si trasforma in *capacità di auto-sostegno*, ma entrambi le figure sono nutrite dall'essere profondamente immersi nel processo creativo di trasformazione nelle reciprocità.

5.2 Empatia

Parlando di *empatia* definita da un punto di vista semantico-cognitivo come «**fusione emotiva tra soggetto e oggetto della conoscenza**», «**capacità di capire, sentire, condividere pensieri, sentimenti e emozioni altrui** », ma al tempo stesso l'empatia costituisce *uno dei maggiori rischi di stravolgimento* di un approccio correttamente professionale per la tendenza, così interpretata genericamente, a entrare e a calarsi nei panni del soggetto, che vive una situazione intensamente emotiva, per provarne le stesse identiche emozioni, sensazioni e stati d'animo.

Gli esperti relazionisti parlano, riferendosi a contesti terapeutici, di rapporti invertiti tra terapeuta e paziente, definiti di “**controtransfert**”, nel senso di una sorta di identificazione all'inverso, ossia di identificazione del terapeuta con il paziente.

5.3 Distacco emotivo “controtransfert”

L'antidoto consisterebbe in un **distacco emotivo** inteso, come forma di controllo e di autocontrollo della propria emotività da parte dell'operatore.

Ogni persona ha l'occasione di imparare che cos'è l'ascolto empatico purché vi sia qualcuno che glielo offra. L'empatia è un fenomeno non solo mentale, ma che riguarda l'intera esperienza corporea, richiede un profondo contatto *con sé stessi a livello sensoriale ed emotivo e la sua espressione interessa prevalentemente l'emisfero destro del cervello che è fucina della creatività.*

Tale ricchezza di scambi, orientata al benessere della persona, può verificarsi con il *Counselor*, proprio nel ricreare le condizioni che **facilitino lo sviluppo e la crescita della persona** attraverso la creazione di un *ambiente favorevole*.

5.4 Setting

La creazione di un “*atmosfera empatica*” e l'alleanza, che il cliente percepisce e che crea il miglior ambiente possibile per il “**setting**”, costituisce la quintessenza del counseling psicocorporeo in quanto permette la realizzazione delle condizioni stesse che danno al paziente la fiducia nelle sue capacità risolutive, e che gli consentono di contattare la sua forza motivazionale.

5.5 La comunicazione come relazione di aiuto

Non è di certo facile comunicare, o meglio saper entrare in relazione e mediare i nostri contenuti dalla capacità che abbiamo di instaurare fiducia e dimostrare congruenza, non come semplice trasmissione di contenuti, ma *trasmissione di sé all'altro e viceversa*.

«La comunicazione come relazione di aiuto» ho 1 Cfr. D. Iannotta, *La comunicazione fra simbolo e immagine*, ed. Effatà, Torino 2004.

La comunità/team acquista uno spessore valoriale-etico e ciò che conta è *comunicare in modo efficace, trasmettendo fiducia, accettazione, motivazione, senso di appartenenza*.

Comunicare può allora significare «dare e infondere fiducia», trovare in sé quelle capacità e competenze utili a crescere e a star bene con gli altri, si tratta di «tirar fuori», come **nell'arte della maieutica di Socrate**, ciò che già esiste in ognuno di noi.

Nella comunicazione si tende **invece spesso ad essere impositivi**, *a non voler porsi in ascolto e a non saper o voler recepire ciò che l'altro ci comunica, a fornire giudizi sulla base della nostra esperienza o soluzioni già preconfezionate, pronte per risolvere i problemi altrui.*

Possiamo invece utilizzare una comunicazione che offra fiducia a partire dall'accettazione incondizionata dell'altro che sappia generare empatia, una comunicazione partecipativa che si svolge nei colloqui tra due o più persone, nei gruppi di persone, nelle comunità.

Questo è stato l'argomento da cui partire per poi mettere in pratica questa formula comunicativa che vede in Socrate un esempio importante, ma che trova in C. Rogers e nella «Terapia centrata sul cliente» il suo punto di forza e di espressione.

5.6 La comunicazione come strumento di crescita

La relazione prima d'ogni cosa

Madre Teresa di Calcutta

La comunicazione deve tener conto di alcuni aspetti caratterizzanti: **il canale** è il mezzo attraverso cui l'emittente veicola **il messaggio**, o lo strumento attraverso cui il **ricevente** *ottiene il messaggio*, che può essere *trasmesso* per esempio attraverso un'interazione faccia a faccia, al telefono o via lettera, può essere quindi sensoriale, semantico, non verbale ecc. ecc.

Il **contesto** è il luogo in cui avviene lo scambio comunicativo, ovvero la situazione in cui l'atto comunicativo si inserisce, esso può in alcuni casi modificare in maniera pronunciata il flusso e la qualità stessa della comunicazione.

Altri concetti importanti sono quelli che riguardano il feedback ed il messaggio.

Il **feedback** è un'informazione di ritorno che permette all'emittente, mentre sta comunicando, di percepire se il messaggio è stato ricevuto, capito, approvato o viceversa, e dunque reagire, cercando la via più efficace per raggiungere il risultato che ci si è prefissati, è una sorta di retro-comunicazione, di costante verifica del responso generato dalla nostra comunicazione.

Il *feedback* è il fattore fondamentale di ogni processo comunicativo, esso può essere formulato sia in **modo verbale che non verbale, CNV**, (movimenti del corpo, postura, mimica facciale), e una chiave per poter comprendere «**dove sia finito**» il messaggio

Se la risposta della persona che vogliamo informare o convincere è assente oppure è diversa da quella che ci attendiamo, il significato della comunicazione è **nullo**, siamo noi i primi **responsabili dell'esito delle nostre parole, gesti e del tono della voce**.

L'esito della comunicazione dipende molto da noi e possiamo procurarci tutti gli strumenti necessari per chiarire il nostro **messaggio e per renderlo più efficace**.

Il primo passo da fare in questa direzione è indossare, in maniera empatica, i panni dell'altro, guardare i suoi occhi ed il suo corpo per comprendere quello che si aspetta da noi.

Il messaggio è il contenuto di ciò che si comunica, è strettamente legato al concetto di informazione, può essere un dato, una notizia o più semplicemente una sensazione, veicolata attraverso segni significativi.

Il concetto di messaggio può apparire scontato, ma in realtà è molto difficile da comprendere ed afferrare.

*Non si deve infatti cadere nell'errore di credere che **il significato** del messaggio sia contenuto all'interno del messaggio stesso.*

Si tratta di uno scambio di significati che influiscono sui modi personali di essere, di fare, di sentire se stessi e gli altri.

5.7 Comunicazione come strumento di educazione (team)

Vi sono i fattori che la facilitano e quelli che invece la disturbano o la ostacolano, essi riguardano tutto ciò che disturba o più raramente, altera la comunicazione. Possono essere elementi **fisici** come il rumore, il brusio, il silenzio, il volume basso della voce, ma per lo più **psicologici e/o emotivi** che riguardano *aspettative, bisogni, pregiudizi, vissuti emotivi*.

È di facile intuizione che i «filtri fisici» sono più gestibili in quanto possono essere facilmente rimossi, al contrario di quelli psicologici che sono più complessi perché molto spesso inconsapevoli.

Gli elementi «facilitatori» della comunicazione sono molteplici, come per esempio la motivazione a comunicare che può essere dovuta al **solo desiderio di essere ascoltati da qualcuno** (*anziani, bambini*). Se la motivazione è assente la comunicazione non ha neanche inizio e si blocca sul nascere, se la motivazione è scarsa, la comunicazione fa fatica ad andare avanti o ad evolversi, creando tensioni o incomprensioni tra gli interlocutori.

Al contrario se la motivazione iniziale è discreta, il desiderio di comunicare tende a crescere progressivamente anche se ciò dipende molto dal tipo di relazione.

L'autenticità, altra condizione fondamentale per poter comunicare in modo efficace è intesa come la reale disponibilità verso gli altri, essere autentici vuoi dire anche sapere esprimere pensieri ed emozioni con semplicità e sincerità facendosi così conoscere dall'altro per quello che effettivamente si è, si pensa, si prova.

Congruenza, altro fattore facilitante è la, ossia la coerenza tra ciò che si esprime a parole e ciò che si manifesta a livello non verbale e/o para verbale.

Anche essere *attenti ai bisogni degli altri* facilita molto la comunicazione poiché si tende a prendere l'iniziativa e di solito a parlare per primi, ponendo così le basi per una possibile futura comunicazione.

Avere *frequenti rapporti sociali* è sicuramente un altro fattore positivo poiché consente di apprendere vari stili di comunicazione, oltre che ad arricchire sul piano dell'esperienza e delle conoscenze.

Non avere pregiudizi nei confronti di chi parla è basilare perché possa esserci comunicazione, relazione e comprensione.

Concetto già compreso nella filosofia greca: *«per capire se stesso l'uomo ha bisogno di essere capito dall'altro, per essere capito dall'altro, ha bisogno di capire l'altro»*.

Si rende evidente quindi come la comunicazione si collochi in una posizione centrale e di rilievo tra gli individui nella storia dell'umanità.

Ultimi, ma non d'importanza, gli autori **P. Watzlawick**, J.H. **Beavin** e D.D. **Jackson**, nel loro libro *«Pragmatica della comunicazione umana»*, individuano quelli che sono gli assiomi della comunicazione:

- 1) non si può non comunicare;
- 2) ogni comunicazione contiene un aspetto di **contenuto** ed uno di **relazione**, il secondo classifica il primo (*meta comunicazione*);
- 3) la natura di una comunicazione dipende dalla **punteggiatura** delle sequenze di comunicazione tra comunicanti;
- 4) gli esseri umani comunicano sia col modulo **numerico** che con quello **analogico** (*comunicazione verbale e non verbale*);
- 5) tutti gli scambi comunicativi sono **simmetrici e complementari**, *uguaglianza e differenza*. (Watzlawick P., Beavin J.H., Jackson D.D., *op. cit.*, p. 29. *Comunicazione ed educazione*)

L'educatore professionale (in Italia) è un professionista sociale e sanitario, che attua specifici progetti educativi e riabilitativi, nell'ambito di un progetto elaborato da un'equipe multidisciplinare, volti a uno sviluppo equilibrato della personalità con obiettivi educativo/relazionali in un contesto di partecipazione e

recupero alla vita quotidiana; cura il positivo inserimento o reinserimento psicosociale dei soggetti in difficoltà

L'educatore svolge la funzione di «**mediatore**» in quanto mette in relazione sé e l'educando, gli utenti tra di loro, gli utenti con le strutture di riferimento; sostiene e aiuta nella crescita formativa l'individuo e/o il gruppo; è un riferimento poiché è costantemente a contatto con gli educandi e li sostiene in quanto ne comprende le problematiche; crea una relazione tra sé e l'utente o tra sé ed il gruppo o ancora tra esso e le strutture che lo riguardano.

Essa (la relazione) rappresenta la «modalità lavorativa» dell'educatore stesso.

L'educatore osserva, ascolta, prende cura, educa, aiuta e supporta, valorizza, fa rispettare le regole, lavora per far giungere l'altro alla massima autonomia possibile.

5.8 La comunicazione educativa come risposta alla relazione d'aiuto: empatia e fiducia

“È così facile curarsi degli altri per ciò che io penso che siano, o vorrei che fossero, o sento che dovrebbero essere. Curarsi di una persona per quello che è, lasciando cadere le mie aspettative di ciò che essa dovrebbe essere per me, lasciando cadere il desiderio di modificare questa persona in armonia con le mie esigenze, è la via più difficile, ma anche la più maturante, verso una relazione intima più soddisfacente” Carl Rogers

Questa è una citazione di quello che è il pensiero di Carl Rogers (1902–1987), psicologo statunitense fondatore della “**terapia non direttiva**” e noto in tutto il mondo per i suoi studi sul counseling all'interno della corrente pedagogica e psicologica umanistica americana, dalle sue parole, si evince come egli ponga la persona in primo piano, soprattutto per i bisogni primari di quest'ultima, i quali **non devono essere il risultato di volontà altrui**, soprattutto se queste, sono individuate in assenza di propria autonomia, ma come conseguenza di consapevoli scelte proprie.

6.0 IPNOSI L'importanza di Milton Erickson

6.1 Erickson e l' ipnosi indiretta.

L'ipnosi Ericksoniana può essere vista forse come l'ultima "generazione" dell'ipnosi e considerata uno dei suoi sviluppi più recenti. viene definita indiretta proprio perché utilizza maggiormente la mediazione del linguaggio,

A differenza della tecnica ipnotica diretta, dove l'operatore usa la propria autorità e prestigio per evocare **suggestioni**, ideo sensoriali, ideo motorie, la tecnica indiretta, messa a punto da Erickson, è una tecnica verbale, rivolta **all'immaginazione**, alla parte incosciente del paziente, da lui non compresa, si avvale dell'influenza dell'operatore e della creazione di strategie adattative nel soggetto, tali da determinare, di volta in volta, l'inizio di un cambiamento, tramite : la scoperta e l'importanza delle emozioni, le emozioni come strumento per il riequilibrio dei processi psichici.

Le strategie più caratteristiche furono le metafore, l'aneddoto, le fiabe, allegoria, la parabola, la narrazione di vita vissuta.

La parola viene pensata, trasformata in idea e immaginata come vissuta
(Mononidesmo ideoplastico).



E voglio che tu scelga un momento nel passato in cui eri una bambina piccola piccola, e la mia voce ti accompagnerà, e la mia voce si muterà in quelle dei tuoi genitori, dei tuoi vicini, dei tuoi amici, dei tuoi compagni di scuola e di giochi, dei tuoi maestri.

E voglio che ti ritrovi seduta in classe, bambina piccolina che si sente felice di qualcosa, qualcosa avvenuto tanto tempo fa, qualcosa tanto tempo fa dimenticato.
(da La mia voce ti accompagnerà, Astrolabio)

Erickson fu importante per il suo approccio originale alla psicoterapia e al rapporto con il paziente, per il suo ampio utilizzo della metafora terapeutica, delle narrazioni e dell'ipnosi, per aver inventato l'espressione Terapia breve, in relazione alla sua abitudine di affrontare e di risolvere i problemi con un numero relativamente breve di sedute.

Per la sua concezione dell'inconscio come di qualcosa che è completamente distinto e separato dalla mente conscia, con la sua specifica consapevolezza, i suoi interessi, le sue risposte e il suo apprendimento.

Secondo Erickson, *la mente inconscia è creativa, generatrice di soluzioni e ha come obiettivo il bene della persona.*

Erickson sfruttò la sua capacità di utilizzare qualsiasi processo del paziente per aiutare il cambiamento: convinzioni, parole preferite, estrazione culturale o sociale, storia personale, e perfino le abitudini nevrotiche.

Il paziente è un individuo unico, e pertanto unico sarà l'approccio utilizzato per curare il paziente (tailoring).

L'inconscio di ciascun individuo è pieno di risorse per risolvere i problemi del vivere quotidiano; le persone sono considerate capaci di auto guarirsi e autocorreggersi, se riescono a sfruttare le loro risorse.

Qualche individuo *ha bisogno di aiuto per risolvere i propri problemi* e guarire dai propri sintomi; per poterlo fare, qualche volta una persona deve prima imparare

delle nuove abilità, o deve orientare la propria attenzione verso nuovi modi di vedere le cose o di pensarvi.

I sintomi ed i problemi comportamentali sono frutto prevalentemente di *un'inadeguata relazione tra mente conscia e mente inconscia*.

6.2 Erickson psicoterapia e relazione d'aiuto.

L'attività psicoterapeutica e quella della relazione d'aiuto è principalmente orientata alla risoluzione dei sintomi o dei problemi comportamentali portati nel setting dal paziente.

Parlare in modo lento, incisivo e significativo, e "sentire" letteralmente in se stessi, momento per momento, il pieno significato di ciò che si dice. (da *Le nuove vie dell'ipnosi*, Astrolabio, 1964)

Allora mio padre mi sfidò a fare entrare il vitello nella stalla. Visto che si trattava di una resistenza ostinata e irragionevole da parte dell'animale, decisi di dargli la più ampia occasione di continuarla secondo quello che era chiaramente il suo desiderio.

Di conseguenza lo posi di fronte a un doppio legame: lo presi per la coda e lo tiraifuori dalla stalla, mentre mio padre continuava a tirarlo verso l'interno.

Il vitello decise subito di opporre resistenza alla più debole delle due forze e mi trascinò nella stalla. (da *Opere* vol. I, Astrolabio, Roma, 1982, pp. 469-470)

È possibile costruire un buon rapporto col paziente sincronizzandoci emotivamente e ricalcandolo (copiando il suo comportamento ed i suoi pensieri e parole), poi creando un campo affermativo positivo (*predisposizione al sì*).

L'approccio naturale è sempre il migliore, attraverso **il Pre-talk** è possibile avvicinare paziente all'ipnosi senza che se ne renda conto.

Per aiutare il paziente è fondamentale che inizi ad agire nella sua vita, fare nuove esperienze, imparare a decidere.

Il paziente deve superare le proprie limitazioni apprese dandosi il permesso attraverso la ristrutturazione.

Va utilizzata la dissociazione (gioco delle parti), la presa di consapevolezza (fingere/immaginare/consapevolizzarsi/realizzare) per aumentare le possibilità di scelta.

Le persone devono credere, avere fede, speranza, hanno bisogno di rivolgere il loro dialogo interno al proprio spirito attraverso una preghiera costruita con le loro parole chiave.

Le persone hanno bisogno di procedere per piccoli passi, in autonomia, devono liberare la loro mente con le emozioni (ricordare, evocare, prendersi cura, perdonare, amare)

"Recentemente alcuni ricercatori hanno fatto imparare a memoria delle filastrocche senza senso a 48 soggetti volontari in stato di ubriachezza.

Quand'erano lucidi ricordavano con molta difficoltà ciò che avevano imparato, mentre quando erano nuovamente ubriachi lo ricordavano assai meglio.

Dalla natura legata allo stato dell'esperienza, e dal fatto che vi sia amnesia tra lo stato di normale esperienza quotidiana e tutti gli altri stati di iper- e ipoeccitamento, consegue che il cosiddetto 'subconscio' altro non è che quest'amnesia chiamata in altro modo.

Pertanto, invece di postulare un solo subconscio, penso che vi siano tanti strati di autoconsapevolezza" (p. 102 – Opere Vol. III).

In terapia utilizzare in modo creativo, ciò che c'è già, vuol dire diventare padroni del sintomo rispecchiandolo, prescrivendolo, apportando piccoli cambiamenti, utilizzandolo o sostituendolo con un altro sintomo meno inabilitante che tuttavia soddisfa gli stessi bisogni di fondo.

"Ora, quando si comincia a far muovere un muscolo, il movimento tende a diffondersi a tutti i muscoli. Provate a muovere solo un dito. Il movimento comincia a diffondersi, senza che lo vogliate." (La mia voce ti accompagnerà, Astrolabio, p. 105)

6.3 " Erickson “ e la suggestioni indirette”

Nella maggior parte delle trance *la coscienza non è mai assente del tutto*, ma assume un *atteggiamento di osservazione*: in parte il soggetto si perde nell'esperienza in atto, **ma in parte l'Io osserva tranquillamente** ciò che sta succedendo, *come accade a fare in sogno*.

Quando si dà una **suggestione diretta**, l'Io che la osserva ne prende nota, dopo averne preso nota, l'Io ha la facoltà di scegliere se metterla in atto oppure no, stato di consapevolezza, discussione ed attivazione della fase critica, rifiuto od accettazione.

Ma quando la **suggestione è data indirettamente**, anche *l'Io che osserva tende a non accorgersi* di aver ricevuto una suggestione. Se vi è pochissima o nessuna consapevolezza della suggestione, *vi sono pochissime possibilità di discuterla e di rifiutarla*, o non ve ne sono affatto." (p. 88 - Opere, Vol. III)

"Se voi aveste paura dell'altezza e non riusciste a salire sullo Squaw Peak, io che farei? Vi disorienterei nel tempo, anche se dovessi tornare indietro dieci o dodici anni. Vi farei andare a fare una passeggiata come se aveste diciotto anni di meno, quando probabilmente non avevate quella fobia. Così salireste su quella montagna, per vedere cosa c'è dall'altra parte.

Oppure, se non riuscissi a fare questo, disorienterei la vostra percezione delle cose in modo che la montagna vi appaia pianura, un pezzo di pianura, come soffici zolle che potrete tranquillamente attraversare. [...]

In un caldo giorno d'estate, mentre dormite, potete andare a pattinare sul ghiaccio. Potete pranzare a New Orleans, a San Francisco o a Honolulu. Potete volare in aeroplano, guidare un'automobile, incontrare amici d'ogni genere, e siete sempre a letto profondamente addormentati. [...]

La trance non fa altro che permettervi di utilizzare tutte le cose che avete già imparato. E spesso noi diamo poco peso a tutte le cose che abbiamo imparato.

(La mia voce ti accompagnerà, p. 60-61)

Erickson faceva allucinare in delle sfere di cristallo vari episodi della vita della persona perché "le sfere di cristallo create per allucinazione sono comode, facili da maneggiare e straordinariamente economiche" (Opere -Vol IV, p. 450) creando una dissociazione e una amnesia rispetto alla persona che appariva nelle scene così da rivedere la propria vita in modo oggettivo stimolando nuove associazioni a proposito di "quella persona": **Non è necessario, forse non è utile, rendere cosciente l'inconscio, basta sapere che c'è e che ci si può rivolgere a lui.**

Ascoltate ed entrate nella storia del paziente, utilizzando in modo creativo ciò che c'è già, creando nuove connessioni, nuovi isomorfismi, creando dei nuovi racconti, una nuova storia della persona.

Con la trance naturalistica è possibile guidare la persona in modo indiretto, con convinzione, persuasione e suggestione.

"Puoi sognare te stessa come una bambina piccola, chiedendoti chi sia quella bambina. E puoi guardare quella bambina diventare più grande, settimana dopo settimana, mese per mese, anno per anno. Finché alla fine puoi riconoscere chi sia quella bambina che sta crescendo." (Tecniche di suggestione ipnotica, p. 64-65)

6.4 Erickson "tutto è ipnosi"

La trance ipnotica va distinta da altre forme di trance per poterla distinguere, **scrive Granone** : "Solo quando compaiono in questo stato di trance, e cioè di

parziale dissociazione psichica dell'Io, fenomeni di ideoplasia più o meno controllata auto o etero indotta allora noi riteniamo più opportuno parlare di trance ipnotica o semplicemente di ipnosi."

Milton **Erickson** afferma: *"L'ipnosi non esiste, tutto è ipnosi"*, rigoroso nel distinguere la fenomenologia specifica dell'ipnosi riportando l'idea di controllo **Granone**, creativo, pronto a riportare l'esperienza della trance all'attività di guida e modello del nostro inconscio.

Sicuramente il monoideismo favorisce l'induzione in trance quando poi riguarda gli affetti è ancora più significativo dimostrando quanto questo "potere" abbia effetto sull'uomo.

Ma al contempo come afferma **Tart** la parziale dissociazione psichica dell'Io e i cambiamenti qualitativi e quantitativi negli elementi che formano lo stato di coscienza vigile (SvC), anche semplici implicazioni fisiche come il blocco oculare, lo stress oculare, la perdita dell'equilibrio, la roteazione del corpo o di un semplice arto, possono realizzare una trance anche in assenza di uno specifico monoideismo affettivo.

BIBLIOGRAFIA

- Henri F. Ellenberger: *La scoperta dell'inconscio*, Vol. I-II, Bollati Boringhieri, 1976
- Franco Granone: *Trattato di Ipnosi*, Vol I-II, UTET, 1980
- Guglielmo Gulotta: *Ipnosi*, giuffré editore, 1980
- Milton Erickson, a cura di Ernest L. Rossi: *Opere*, Vol I-II-III-IV, Casa Editrice Astrolabio, 1984
- Arreed Barabasz e John Watkins, *Hypnotherapeutic Techniques*, Brunner Routledge, 2004
- William Kroeger: *Clinical and experimental hypnosis*, Lippincott Williams and Wilkins, 2007
- André Weitzenhoffer: *The Practice of Hyopnotism*, 1989

7.0 Ma che cos'è l'ipnosi

L'ipnosi è un fenomeno elusivo, di cui ancora non è stata data una definizione univoca e condivisa. Sono state molte le definizioni proposte e ogni ipnotista ha la sua. Questo è un elenco delle definizioni che si sono avvicendate nella storia, che sono state abbandonate e poi sono ritornate in auge.

Le date tra parentesi, quando non sono riferite alla data di pubblicazione di un libro, sono indicative del periodo.

Franz Anton Mesmer credeva esistesse un fluido emanante dal **magnetizzatore** (ipnotista) al mesmerizzato (ipnotizzato). Per emanare il flusso era necessaria la concentrazione della volontà del magnetizzatore sul magnetizzato. (1795)

L'Abbé Faria sostenne per primo che la volontà e il magnetizzatore non entravano per nulla nel fenomeno, ma che tutto il processo si basava sul **consenso** dell'ipnotizzato. (1830)

Per **Braid**, che coniò il termine ipnosi, o meglio "Neuro-ipnotismo", l'ipnosi era uno stato del sistema nervoso ottenuto dalla **fissità dell'attenzione** su un oggetto. (Braid, Neurypnology, 1843)

Per **Bernheim** e la scuola di Nancy l'ipnosi non era altro che **suggestione**, ossia "un'idea che si realizza". Alla fine del suo percorso di studi del fenomeno, ritenne sufficiente utilizzare le suggestioni in stato di veglia. (1886)

Per **Charcot** e la sua scuola (Salpêtrière), l'ipnosi era un fenomeno del tutto simile **all'isteria**.

Émile Coué utilizzava *autosuggestioni, brevi frasi positive che la persona doveva ripetere più volte al giorno*, in maniera monotona. Il suo sistema si configura *come uno dei primi esempi di autoaiuto*, e rimane del solco della scuola di Nancy: ipnosi come suggestione. (1900)

Per **Hull** "... sembra che non ci sia disaccordo sul fatto fondamentale, che qualunque altra cosa possa essere, la *trance ipnotica è uno stato di elevata suscettibilità alle suggestioni*. " (Hull, Hypnosis & Suggestibility, 1933)

Janet, e successivamente **Hilgard** definiscono l'ipnosi in termini di *dissociazione*, ossia uno **stato separato dal resto della psiche**. (1920)

Per **Sabrin** e **Coe** l'ipnosi è un gioco di ruolo, in cui un soggetto agisce come l'ipnotizzatore e l'altro come ipnotizzato. L'ipnosi *non sarebbe altro che la messa in scena dei due ruoli* da parte delle persone coinvolte. (1950)

Cheek nelle sue pubblicazioni (1950-1980) ritiene che l'ipnosi accada spontaneamente nei **periodi di stress**, suggerendo quindi che sia stato-dipendente.

Granone, nel suo manuale "l'ipnotismo", definisce l'ipnosi (1962) "identificando questa in un particolare stato di coscienza con determinati attributi , e quello di una speciale 'tecnica', capace di indurla". Successivamente riteneva "**l'ipnosi un particolare modo di essere dell'organismo, ce si instaura ogni qual volta intervengano speciali stimoli dissociativi, prevalentemente emozionali, eterogeni o autogeni**" ("Tecniche dirette ed indirette in ipnosi e psicoterapia" 2005)

Gille & Brenman (1959) definiscono l'ipnosi come un fenomeno di "**regressione al servizio dell'ego**". ("Theories of hypnosis: current models and perspectives" Di Steven J. Lynn, Judith W. Rhue 1991)

Dave Elman fu un conduttore radiofonico, che divenne un valente ipnotista, che condusse molti corsi per i medici in giro per gli stati uniti, andando dovunque capitasse occasione di insegnare. Definì l'ipnosi come "**aggiramento** (bypass) della facoltà critica della mente". (Dave Elman, "Hypnotherapy", 1964)

Edmondston ritiene il fenomeno ipnotico indissolubile dal rilassamento , che è il fine di ogni procedura ipnotica (1972)

Rossi (1972-73): schoki psicologici e momenti creativi si verificano quando i percorsi abituali della **memoria e delle associazioni stato-dipendenti sono interrotte**. ("The psychobiology of mind-body healing", Ernest Rossi 1993).

Per Erickson, che aveva lavorato nel laboratorio di Hull, **"l'ipnosi non esiste, tutto è ipnosi"**. L'ipnosi non è altro che uno stato alterato di funzionamento che il soggetto può utilizzare per trovare le risorse inconscie per risolvere le sue problematiche. (1976)

Altrove ho pubblicato la definizione d'ipnosi della divisione 30 dell' **"American Psychological Association"** (APA). Questa definizione è però attaccata dal un articolo di Ernest Rossi "Let's be honest with ourselves and transparent with the public." , secondo cui la definizione è completamente mancante nell'includere tutto quanto di nuovo imparato ... da una generazione o due. " (2006)

"Il fatto è che l'ipnosi è uno stato d'animo e nulla più." (Don't Look In His Eyes", Jonathan Chase, 2007)

Yapko scrive: *"L'ipnosi non è stata ancora definita se non in termini fenomenologici imprecisi, e francamente, non credo lo sarà, semplicemente a causa della sua natura inerentemente soggettiva."* (Michael D. Yapko "Hypnosis and the treatment of depressions: strategies for change", 1992)

Sono in accordo con Yapko, *"Questo possiamo dirti oggi, quello che non siamo, quello che non sappiamo."*

7.1 basi neurologiche

particolare stato mentale in cui si ha una riduzione delle capacità critiche, un aumento della convinzione, persuasione e suggestionabilità e una limitazione del campo di consapevolezza suggerite dall'ipnotizzatore , la persona, caratterizzata dai fenomeni di *ideoplasia e monoideismo*, ossia di **trasformazione in realtà soggettiva** e oggettiva di quanto viene intensamente immaginato, trasformando l'idea in azione, movimento, rimanendo concentrati su una sola idea alla volta.

La base neurologica ed organica dell'ipnosi sembra risiedere a livello del sistema nervoso centrale in strutture differenziate, (parti differenti del cervello collegate fra loro da specifiche connessioni creative), nuove connessioni sinaptiche e neuroormonali a formare gruppi neuronali funzionali differenti, integrati attraverso un sistema d'apprendimento facilitato dallo stato d'ipnosi e dall'abbassamento della critica.

Sono sicuramente coinvolti nel processo ipnotico **la corteccia cerebrale, il sistema fronto-limbico ipotalamico, la sostanza reticolare ascendente di**

attivazione e i suoi nuclei specializzati pontini (in specie, il locus coeruleus).

7.2 monoidesmo ideoplastico Franco Granone

L'ipnosi è mediata da contenuti comunicativi che sono le convinzioni, a seguire le persuasioni, fino alle suggestioni, le quali possono essere proposte dall'**ipnotista** o autoindotte dal soggetto.

Neuroscienza, costruttivismo e visione sistemica come modalità di approccio al reale, come studio della figura dell'Ipnotista , a completamento di un percorso formativo, come comprensione del potenziale e sviluppo **dell'esperienza dell'ipnosi e degli stati mentali nel loro complesso.**

Il **monoidesmo ideoplastico (ideomotorio)** trasforma dunque la parola da **pensata in vissuta**, avviando così il processo ipnotico.

(Granone).... Se l'ipnosi è quel *“particolare stato psicofisico che permette di influire sulle condizioni psichiche, somatiche e viscerali del soggetto per mezzo del rapporto creatosi fra questi e l'ipnotizzatore”*

Se essa può essere considerata una sindrome clinica a sé stante o *“come un particolare modo di essere dell'organismo, che si instaura ogni qual volta intervengano speciali stimoli dissociativi, prevalentemente emozionali, eterogeni o autogeni, con possibilità di **comunicazione anche a livello non verbale, regredendosi a comportamenti definiti parafisiologici o primordiali**”*

Se essa insorge *“ogni qual volta si suscitano, insieme ad un certo grado di dissociazione psichica e di regressione, fenomeni di ideoplasia, più o meno controllati, con conseguenti trasformazioni subbiettive (somato-viscerali) o obiettive (percettive, con allucinazioni di tipo ipnagogiche o ipnopompiche), di quanto viene intensamente immaginato.”*

Ed anche come ci suggerisce **Gregory Bateson** per mandare in trance è necessario andare in trance, quest'esperienza rende bene l'idea della reciprocità nel fine e nello scopo; si deve passare da un punto di vista del controllo e della previsione ad un punto di vista del gioco, dell'interazione, , dove sono i vincoli degli eventi e le strategie dei giocatori, i confini, la figura e lo sfondo assieme a definire la realtà, l'ipnotista e l'ipnotizzatore che **si scambino di stato mentale**, dove in questa realtà costruiscono nuovi scenari, nuovi confini, li avvengono gli scambi, li avviene conoscenza.

8.0 Fenomeni ipnotici fisiologici

Per quanto riguarda, I fenomeni dell'ipnosi, riferisco quanto riassunto **secondo Granone** in un acronimo “ **LECAMOIASCO**” che descrive i seguenti fenomeni possibili ed ottenibili con l'ipnosi nel suo "Trattato di ipnosi" :

1. Levitazione
2. Catalessia
3. Movimenti automatici
4. Inibizione dei movimenti volontari
5. Analgesia
6. Sanguinamento
7. Condizionamento

Ottenere un fenomeno ipnotico, risulta l' approccio più razionale, *non necessariamente vi è bisogno della trance per farlo*, i fenomeni possono essere realizzati da soggetti "svegli", l'importanza che vi siano, la loro intensità e alla loro riproducibilità, ci permette di sapere se un soggetto è in ipnosi o no.

Si può dire che ***l'ipnosi è la realizzazione dei fenomeni ipnotici***, con cui poi si realizzano le condizioni per somministrare le suggestioni del caso, in forma diretta, indiretta, o sotto forma di metafora, in questo modo con la *presenza del fenomeno si ha qualcosa che è possibile misurare, azione cui corrisponde una reazione del soggetto, evidente e descrivibile*.

Riguardano la modificazione, in aumento o diminuzione, della normale risposta fisiologica possiamo dire:

Segnali di trance appartengono a questo gruppo tutti i segnali fisiologici correlati all'instaurarsi della trance, quelli che la nuova scuola d'ipnosi di stampo ericksoniano chiama "*minimal clues*".

Tra i segni di trance ci sono l'arrossamento della pelle, la *pesantezza delle palpebre*, i *movimenti REM* delle palpebre, *cambiamento del respiro*, *assorbimento attenzione*, morbidezza dei lineamenti, movimenti muscolari involontari, immobilità e una maggiore risposta passiva.

Uno o più di questi indicatori indica che il soggetto sta progredendo nella trance ipnotica. Questi indicatori possono esistere anche in contesti differenti dall'ipnosi,

ma quando compaiono durante una trance possono essere amplificati e suscitati dall'operatore, e si possono considerare quindi fenomeni ipnotici a tutti gli effetti.

8.1 Fenomeni ipnotici maggiori

Catalessia è uno stato muscolare di perfetto bilanciamento tra muscoli agonisti e antagonisti, che permette di mantenere posture fisse e rigide per un prolungato periodo di tempo, senza fatica apprezzabile. Si può utilizzare questo fenomeno ipnotico come base per altri fenomeni ipnotici (sollevamento del braccio) o anche come induzione ipnotica (arm pull, catalessia delle palpebre). Alla catalessia sono collegate tutte le tecniche di immobilità e blocco del soggetto: incapacità di alzarsi dalla sedia incapacità di piegare le gambe.

Movimenti automatici al contrario della catalessia, che è l'incapacità di muoversi, i movimenti automatici riguardano l'impossibilità di fermare un movimento una volta iniziato. Ad esempio si fanno ruotare le mani di un soggetto una intorno all'altra, e una volta avviato il movimento questo continua indipendentemente dalla volontà del soggetto. Appartengono ai movimenti automatici tutte le risposte ideomotorie. L'essenza del movimento automatico, sta nella involontarietà del movimento. La levitazione della mano rientra in questa tipologia di fenomeni ipnotici, così come la scrittura automatica.

Allucinazione è l'alterazione della risposta a uno stimolo sensoriale, per cui si può vedere qualcosa che non esiste, ascoltare un suono senza che alcuno venga prodotto, odorare un profumo che non esiste, gustare un sapore senza mettere nulla sulla lingua, toccare una sostanza o un oggetto che non esiste. Ciò che viene allucinato è considerato assolutamente reale, e da parte di chi produce l'allucinazione assolutamente indistinguibile.

Allucinazione negativa come l'allucinazione è l'alterazione nella risposta a uno stimolo riguardante uno qualunque dei cinque sensi, solo che l'allucinazione riguarda la non percezione dello stimolo. Per cui non si vede qualcosa che c'è, non si odora un profumo (o una puzza, ad es.: l'ammoniaca è scambiata per acqua), non si ode un suono persistente, non si tocca un oggetto esistente, non si gusta una sostanza. Sordità e cecità ipnotiche sono forme estreme di allucinazione negativa. (Erickson 1939, Kroger 1963).

Anestesia è la perdita completa delle sensazioni, dolore compreso. Si differenzia dall'analgesia, che comporta la perdita delle sensazioni di colore ma non quelle del tatto. L'anestesia è fondamentale nel controllo del dolore oppure al posto dell'anestetico, quando l'uso ne sia sconsigliato per varie ragioni (reazioni allergiche, etc.).

Iperestesia è un aumento della sensibilità al tocco, al calore, al freddo, al piacere in una determinata zona cutanea. Ma in ipnosi ognuno dei cinque sensi può aumentare la sensibilità e di conseguenza le prestazioni. Non sono rare le descrizioni di soggetti in ipnosi capaci di percepire il ticchettio di un orologio a parecchie decine di metri di distanza.

8.2 Fenomeni ipnotici relativi alle percezioni

Oltre alla fisiologia in ipnosi si possono influenzare anche le percezioni mentali, che riguardano tempo e ricordi.

Amnesia indica l'incapacità di ricordare eventi passati, e in ipnosi riguarda l'incapacità di ricordare quanto accaduto durante la seduta, oppure di non ricordare quanto richiesto tramite suggestione. E' quindi possibile avere amnesie localizzate, nome, un numero, etc., a seguito di suggestioni da parte dell'operatore.

Ipermnesia si riferisce alla capacità di ricordare eventi passati in maniera da trascendere la capacità di ricordare eventi nello stato di veglia. Inoltre il richiamo riguarda non soltanto l'evento, ma anche l'esperienza delle modalità sensoriali ad esso collegate.

Distorsione temporale si riferisce al fenomeno in cui lo scorrere del tempo è percepito in maniera differente a seconda del nostro stato d'animo. Si parla di **espansione temporale** quando il tempo sembra dilatarsi e la percezione della durata di un evento è maggiore del tempo effettivamente trascorso. In una situazione di fretta o necessità, l'attesa dell'autobus alla fermata è eterna, e il mezzo sembra non arrivare mai. Quando ci si annoia a una conferenza, il tempo sembra scorrere più lentamente del solito.

Si parla di **contrazione temporale** quando il tempo percepito di un evento è minore del tempo effettivamente misurato. A volte si può studiare qualche ora e

sembrano passati solo pochi minuti. Un viaggio molto lungo ma passato in maniera piacevole, può sembrarci molto breve.

Entrambe le modalità di distorsione temporale possono essere ottenute tramite suggestione.

Regressione d'età è la possibilità di sperimentare nuovamente eventi precedentemente vissuti. Differisce dall'ipermnesia perché non c'è solo un ricordo puro e semplice dell'accaduto, ma un completo rivivere delle sensazioni e delle emozioni dell'evento ricordato. In questo fenomeno ipnotico alcuni autori vedono una regressione vera e propria, allo stato psicologico coincidente con quello dell'età a cui è regredito il soggetto. La questione è disputata, così come è disputata l'affermazione di alcuni, secondo cui è possibile regredire oltre il concepimento, fino a vite precedentemente vissute.

Progressione d'età è un'alterazione nella percezione temporale che fa credere al soggetto di vivere un evento futuro, ossia non ancora accaduto. Alcuni autori considerano la progressione e la regressione d'età fenomeni ipnotici appartenenti al dominio della distorsione temporale.

8.3 L'ipnosi non verbale

La parola ipnosi evoca pregiudizi, leggende e luoghi comuni: tra tutti l'immagine classica della persona stesa sul lettino, completamente inerte che è stata mandata in trance con l'uso di un metronomo, della fissazione dello sguardo o evocandogli scenari particolarmente suggestivi.

Esiste però un'altra modalità di induzione ipnotica, molto più primitiva e condivisa da tutte le culture tribali: è quanto accade nella trance cerimoniale: l'individuo è circondato da un pubblico che lo incita, ci sono dei suonatori, spesso gli strumenti sono a percussione, il soggetto danza in modo frenetico e poi cade posseduto.

La trance cerimoniale viene descritta con tre termini: trance, appunto, possessione e crisi; la crisi indica quella forma di agitazione psicomotoria, di convulsioni, che precede o accompagna l'entrata in trance: più simile alle

manifestazioni dell'epilessia che a quella sorta di addormentamento che osserviamo nell'ipnosi ortodossa.

E' proprio dall'analisi scientifica di quanto accade in queste forme tra secolari di induzione ipnotica che prendere spunto il metodo dell'Ipnosi Non Verbale.

Questa nuova forma di ipnosi deve la sua efficacia al fatto di prescindere dalla predisposizione a essere ipnotizzati, dalle resistenze e dalla motivazione; questo perché i suoi messaggi sono indirizzati ad una delle parti più arcaiche del cervello: l'amigdala, la regione deputata alla sopravvivenza dell'individuo.

Ciò che proviene o viene registrato dall'amigdala diventa così una sorta di codice rosso, cioè un segnale che ha la priorità su tutte le altre funzioni del cervello.

Le recenti indagini delle neuroscienze hanno messo in luce che l'amigdala è particolarmente sensibile a stimoli che suscitano reazioni di paura o di dolore: cioè a dei messaggi in grado di innalzare la soglia emotiva e quindi allertare l'organismo.

Il rumore profondo, vibrante e carico di infrasuoni del ruggito di una tigre, uno scoppio improvviso, un movimento brusco, ecc. suscitano questo tipo di reazioni, ma anche un avvicinamento fisico, un contatto fisico o dei versi legati alla paura, all'ansia o al dolore: al riguardo, i ricercatori Shirley Fecteau, Pascal Belin, Yves Joanette e Jorge Armony, pubblicando gli esiti della loro indagine "Neuroimage", hanno messo in luce che le vocalizzazioni e i suoni paralinguistici (respiro a mantice, tosse nervosa, grida stridule, ecc.) fanno sì che l'amigdala rizzi le antenne.

Questa struttura nella specie umana è sensibile verso qualsiasi segnale emotivo, come il riso o il pianto; a dimostrarlo sono stati i neurobiologi Kerstin Sander e Henning Scheich.

Nel loro studio hanno osservato che l'amigdala in presenza di questo tipo di messaggi vocali si attiva in modo bilaterale (questa regione dell'encefalo è costituita da un'aggregazione di nuclei) benché la maggiore attivazione è stata registrata nel lato destro; in particolare per quanto riguarda il riso (questo

dimostra una maggiore attenzione dell'emisfero destro nella percezione dell'ilarità).

L'amigdala per altro si attiva anche in presenza dei segnali sociali che informano sulla presenza di una minaccia: ad esempio, il neurologo Ralph Adolph ha scoperto che mostrare delle espressioni di paura per qualche frazione di secondo genera un'immediata attivazione dell'amigdala; lo stesso fanno delle posture associate allo spavento o all'inquietudine, come ha dimostrato la scienziata Beatrice de Gelder della Harvard Medical School.

L'ipnosi non verbale fa appunto uso di vocalizzi, gesti, versi, rumori, invasione della cosiddetta "sfera prossemica" (lo spazio personale); cioè di una modalità espressiva in grado di suscitare una rapida attenzione da parte dell'amigdala proprio perché suscita uno stato d'allarme.

Le risposte fisiologiche osservate, le esperienze soggettive e le osservazioni oggettive hanno dimostrato che l'impiego di questa nuova forma di induzione provoca un effetto più veloce, profondo ed efficace rispetto alle tradizionali forme di ipnosi.

Le suggestioni dirette o indirette date nell'applicare questo metodo diventano inoltre più incisive rispetto a quelle somministrate usando metodi verbali: sostanzialmente, dal momento che quello che dice e fa l'operatore ipnotico viene percepito dall'amigdala (appunto, una struttura che nata con lo scopo di preservare l'individuo dai pericoli) le sue parole e le sue indicazioni indirette vengono percepite come "vitali" e messe in atto con immediatezza e soprattutto archiviate nella memoria (la cui sede fisica è l'ippocampo) nello stesso modo in cui vengono fissate le impressioni che hanno generato shock o traumi.

8.4 Note sui fenomeni ipnotici

Non sono stati riportati tutta una serie di fenomeni che sono presenti nella letteratura ipnotica e che sono relativi a trasferimento del pensiero, telepatia, lettura di documenti chiusi e ipnosi a distanza.

Questa fenomenologia appartiene all'esoterismo piuttosto che all'ipnosi in senso stretto, e la ricerca riguarda i fenomeni in quanto tali e non l'ipnosi in senso stretto, dato che in questi casi è utilizzata solo come uno strumento d'indagine

Tutti i fenomeni ipnotici qui descritti formano una coppia di opposti.

L'anestesia ha come controparte l'iperestesia, le allucinazioni positive quelle negative ecc. Questo ci dice quanto plastica possa essere la risposta alle suggestioni ipnotiche.

Le modificazioni causate dai fenomeni ipnotici sono temporanee e si svolgono nel contesto dell'induzione, ma possono anche essere posticipate ricorrendo alle suggestioni post-ipnotiche.

I fenomeni ipnotici sono stati classificati su scale ipnotiche, che hanno un numero differente di gradini a seconda degli autori, e che distinguono la difficoltà dei fenomeni. In realtà le scale ipnotiche più che la difficoltà dei fenomeni ipnotici, sembrano classificare la frequenza dei fenomeni ipnotici stessi all'interno della popolazione. Sicuramente sono classificati come difficili i fenomeni che sono mostrati da numero minore di soggetti ipnotici e facili quei fenomeni mostrati da un maggiore numero di soggetti.

Su queste basi è stata anche classificata l'ipnosi "leggera", che prevede una trance in cui si mostrano soltanto i fenomeni ipnotici più comuni e una trance profonda, in cui sono suscitati i fenomeni ipnotici più rari.

I fenomeni ipnotici non sono ristretti solo all'ipnosi in quanto tale, ma possono prodursi anche al di fuori dell'ipnosi. Probabilmente non c'è una sola spiegazione a questa fenomenologia e per questo non si è ancora riusciti a trovare una spiegazione a questi fenomeni.

Bibliografia

- "L'induzione ipnotica. Manuale pratico" Di Emanuele Del Castello, Costantino Casilli
- "Tecniche dirette ed indirette in ipnosi e psicoterapia" Di Emanuele Del Castello
- "Theories of hypnosis: current models and perspectives" Di Steven J. Lynn, Judith W. Rhue
- "The handbook of hypnotic phenomena in psychotherapy" Di John H. Edgette, Janet Sasson Edgette
- "The practice of hypnotism" Di André Muller Weitzenhoffer

9.0 Conclusioni

La lettura delle diverse esperienze ipnotiche sviluppate durante il percorso storico ad oggi, riferite ai diversi autori ed ai diversi punti di osservazione, ci ha permesso di comprendere come nel tempo l'utilizzare l'ipnosi, sia stata intesa come chiave di lettura di fenomeni che ancora oggi non sono totalmente spiegati. In particolare sottolinea quanto gli *stati mentali* siano alla base di ogni atto di relazione di coscienza ed inconscio, profondo dominio *“dell'esperienza soggettivamente vissuta dall'individuo”*, che ci permette di comprendere fenomeni fino a ieri considerate inspiegabili.

Da quanto emerge in ogni epoca, la società addomestica gli individui che creano la società, miti ed ideologie determinano i fatti; siamo in un mondo grazie ad un metodo, un modello, il *“modello di condivisione sociale”* e dipendiamo dal metodo attraverso il quale ordiniamo il mondo che a sua volta dipende da noi che l'abbiamo creato quale vero.

Considero l'ipnosi uno strumento della mente molto potente, in grado di liberarsi dai tre tiranni (io, es e super io) e dai condizionamenti, per far emergere le vere potenzialità dell'individuo celate nell'inconscio.

Molto importante, a mio avviso, è la capacità di suggestione, l'imprinting che riceviamo nell'infanzia; l'ipnosi si “impara” da bambini, con l'incanto del racconto, con la narrazione delle fiabe, *“cibo per la mente”*.

Concludo con una citazione che condivido e che racconta in parte il mio lavoro:

“E' ciò che pensiamo di sapere che ci impedisce di imparare cose nuove”.

Claude Bernard