

**ISTITUTO FRANCO GRANONIE**

**C.I.I.C.S.**

**CENTRO ITALIANO DI IPNOSI CLINICO-SPERIMENTALE**

**Fondatore: Prof. Franco Granone**

**CORSO DI FORMAZIONE IN IPNOSI CLINICA E COMUNICAZIONE**

**IPNOTICA**

**Anno 2019**

**IPNOSI E MEDITAZIONE**

*Candidata: Monica Vaghini*

*Relatore: prof. Enrico Facco*

## INDICE

INTRODUZIONE	pag. 2
1. MEDITAZIONE E PRINCIPALI TECNICHE DI MEDITAZIONE	pag.4
2. IPNOSI	pag. 8
3. ASPETTI FENOMENOLOGICI COMUNI E PRINCIPALI DIFFERENZE TRA MEDITAZIONE E IPNOSI	pag. 10
4. ESPERIMENTO DI MINDFUL HYPNOTHERAPY	pag. 14
5. CONCLUSIONI	pag. 23
6. BIBLIOGRAFIA	pag. 24

## INTRODUZIONE

Per un lungo periodo meditazione ed ipnosi sono state ignorate ed addirittura screditate negli ambienti scientifici.

Negli ultimi vent'anni grazie al crescente interesse per le filosofie orientali e le tecniche mente-corpo come lo yoga, la meditazione Buddhista e le discipline cinesi come Qigong e il Taiji quan è cresciuto l'interesse da parte della ricerca scientifica grazie anche allo sviluppo di tecniche di neuroimaging funzionale. Queste tecniche hanno infatti reso possibile analizzare gli effetti dell'ipnosi e della meditazione sull'attività cerebrale.

A questi studi si affiancano una serie di ricerche cliniche che dimostrano come la meditazione e l'ipnosi abbiano effetti terapeutici in diversi disturbi psicologici, psicosomatici, funzionali e inoltre possono contribuire a migliorare la qualità di vita anche nelle malattie organiche gravi.

Il fatto che queste tecniche mente - corpo siano in grado di utilizzare le potenzialità e le risorse del paziente in modo fisiologico, privo di effetti collaterali e sempre disponibile le rende particolarmente preziose. Inoltre i pazienti possono essere addestrati alla meditazione o all'autoipnosi e quindi essere in grado di gestire i propri problemi autonomamente.

La cultura occidentale moderna degli ultimi secoli si è sempre più orientata verso il mondo esterno e la realtà fisica, considerata come manifestazione primaria della realtà, sottostimando la rilevanza del mondo interiore.

L'approccio occidentale non si interessa delle complesse relazioni mente-corpo, bensì identifica le cause di malattia nei fattori biologici, chimici ed altre cause esterne, sottostimando il ruolo della mente.

Se si accetta la definizione di salute dell' Organizzazione Mondiale della Sanità intesa come stato di benessere psico- fisico e non mera assenza di malattia, ne consegue che

una medicina tecnica, interessata alla sola parte organica delle malattie e a curarne la sola dimensione fisica, non è sufficiente per produrre salute.

Nel modello orientale, il concetto di *dinamismo olistico* indica che “ *nulla esiste in modo isolato o indipendente, ma è connesso a una moltitudine di cose differenti. Per conoscere veramente una cosa devi conoscere le sue relazioni.*” (Nisbett, 2003, p. 175) In accordo con questa visione, fondamento anche della MTC, la salute è una condizione dinamica di perfetto equilibrio tra le parti, mentre la malattia ne è la perdita: tutte queste medicine hanno quindi come obiettivo principale la prevenzione, ovvero il mantenimento dell'equilibrio mente-corpo, che si traduce in una grande attenzione ad ogni disarmonia della psiche, della regolazione funzionale dell'organismo e della relazione mente-corpo. E' quindi di fondamentale importanza l'identificazione dei criteri utili al mantenimento di questo equilibrio. Per questo motivo le principali tecniche di guarigione orientali comprendono il lavoro simultaneo sul corpo e sulla mente verso una prospettiva dinamica di benessere a lungo termine di matrice non dualistica.

## 1. MEDITAZIONE

Negli ultimi decenni le tecniche orientali di meditazione sono diventate sempre più popolari in tutto il mondo occidentale. Più recentemente si è destato un interesse crescente anche nella letteratura scientifica internazionale sui meccanismi cerebrali e sulle potenziali indicazioni terapeutiche di queste tecniche. Le ragioni sono complesse, ma la più appariscente è la loro potenziale utilità nella riduzione dello stress, elemento prevalente dello stile di vita occidentale, con l'inevitabile conseguenza di un serie di disagi psicologici, psicosomatici e fisici. Il mondo occidentale moderno impregnato dal razionalismo e dalla visione religiosa del cristianesimo per lo più ignora cosa sia l'attività meditativa (come concepita in oriente) o è condizionato dall'immagine religiosa della meditazione.

Poiché esistono diverse tecniche di meditazione appartenenti a discipline e culture diverse, è difficile giungere a una definizione chiara e condivisa del concetto di meditazione. La meditazione è un'attività mentale diversa da quella della coscienza ordinaria e per tale ragione nei decenni scorsi è stata inclusa nella letteratura scientifica internazionale tra i cosiddetti stati modificati di coscienza (*altered states of consciousness, ASC*) assieme a diverse altre condizioni spontanee indotte, quali ad esempio l'ipnosi, le allucinazioni, delirio, lo stato vegetativo, l'attività sessuale, il digiuno, le tecniche respiratorie, mettendo insieme in modo discutibile, condizioni patologiche con altre del tutto fisiologiche ed intenzionali come meditazione e ipnosi.

La meditazione nel mondo occidentale è percepita in due modi diversi:

- a. Attività di pensiero su un problema
- b. ASC (stati alterati di coscienza) che porta a un distacco dalla realtà quindi ad una sorta di alienazione.

Nella tradizione monastica cristiana come in quella ebraica la preghiera occupa un posto centrale, la meditazione cristiana mantiene un carattere orante (nettamente più discorsiva

e intellettuale rispetto al *samyama* dello yoga) , di preghiera mentale e contemplazione delle scritture, il cui obiettivo è la sintonia con Gesù. Sempre dal punto di vista occidentale, la meditazione può essere considerata come un valido, fisiologico, ed efficace metodo di riduzione dello stress; questa visione, se pur riduttiva, rende evidente la sua potenziale utilità, in un'era in cui lo stress è diventato un elemento prevalente nello stile di vita, accompagnato dai relativi disturbi funzionali, psicologici e psicosomatici.

Concetto orientale di meditazione:

Le tecniche di meditazione del mondo orientale sono secolari. La meditazione orientale è incentrata sullo studio del mondo interiore. Mentre tutto il mondo occidentale si è dedicato al mondo esterno, quello orientale si è dedicato all'interiorità dell'individuo descrivendo, in modo sorprendente, aspetti della coscienza e dei meccanismi preconsoci e inconsci della psiche circa 2000 anni prima di Freud. Le tecniche di meditazione orientale coinvolgono sempre sia la mente che il corpo che sono visti come unità inseparabili.

Il termine generico *meditazione* in sanscrito e in pali è *bhavana*, significa *coltivare* indica chiaramente che essa è un processo, un addestramento della mente, e non un fine in sé. Se ci si riferisce allo *Yoga-sutra* di Patanjali (primo testo fondamentale, considerato come base di tutte le concezioni filosofiche e pratiche della tradizione yogica), il concetto di meditazione dovrebbe corrispondere a quello yogico di *samyama*, che tradotto significa *tenere insieme, legare, unire*.

Il *samyama* è costituito da tre fasi: *dharana*, *dhyana*, *samadhi* (Patanjali,2009).

Dharana è l'induzione che è realizzata attraverso F.A. (Attenzione Focalizzata) e concentrazione e può includere pranayama (controllo del respiro).

Dhyana è lo stato meditativo in cui può verificarsi un flusso di immagini – assorbimento meditativo – contemplazione.

Samadhi è la meditazione profonda, superando qualsiasi concetto di dualità e separazione, conduce a prajna (conoscenza superiore, saggezza suprema)

Tabella 1

*Principali tecniche di meditazione*

<b>TRADIZIONE INDIANA</b>	
• Veda	Sahaja
• Yoga	Meditazione yoga in sei fasi (vedi Maitreya Upanisad)* Kirtan Kriya Shabad Kriya Sudansan Kriya Yoga Nidra
• Bhddhismo	Samatha Vipasyana (Pali Vipassana) Zazen Kinhin Dzogchen Tonglen
<b>TRADIZIONE CINESE</b>	
• Taoismo	Qigong
• Buddismo Chan (Zen)	Taijiquan Zazen Pratica Koan
<b>TRADIZIONE GIAPPONESE</b>	
(Soto Zen e Rinzai Zen)	Zazen Pratica Koan
<b>TRADIZIONE OCCIDENTALE</b>	
• Cristianesimo	Esychasm Ruminazione della parola divina Preghiera mentale Preghiera del canto Tecniche tratta dalla meditazione Vipasyana
• Ebraismo (Chassidismo, Quabbalah)	Gherushin (meditazione sui versi della Torah) Meditazione Mantra sul nome di Dio (YHWH) o altro pensiero ( ad es. <i>Ribbonò Shel Olàm</i> , Signore dell 'universo)
• Isam (Sufi)	Aldhilar (invocazione di Dio) Dervisci roteanti
<b>TECNICHE OCCIDENTALIZZATE</b>	
	Minfulness (consapevolezza) Meditazione trascendentale

*\*(a) pranayama (controllo del respiro); (b) pratyahara (ritiro sensoriale); (c) dharana (concentrazione); (d) dhyana (stato meditativo, visualizzazione); (e) tarka (riflessione); (f) samadh*

Marie-Madelein Darvy, filosofa e scrittrice francese particolarmente sensibile ai temi legati alla ricerca spirituale, descrive il particolare impulso che ha origine in noi, quando avvertiamo “la nostra finitudine” e l’esigenza di meglio comprendere il nostro posto nel

mondo. Questo richiamo sembra accompagnare l'essere umano sin dai tempi remoti. Ci osserviamo, tentiamo di conoscerci e scoprire chi siamo. Ciò che subito notiamo è un'attività della nostra mente in apparenza inarrestabile, fatta di immagini, pensieri, associazioni, sensazioni che si rincorrono. Non è l'attività mentale in se a costituire un problema. Il problema è non essere in grado di distinguere tra attività mentale e la capacità di coscienza. Essere identificati solo con l'attività mentale ci limita e ci fa perdere libertà interiore.

L'esperienza indiana indica che è possibile per ogni individuo riconoscere le forze operanti al proprio interno quando non soverchiate, alterate, rese irriconoscibili dai flussi dell'attività ordinaria della mente. L'acquietarsi del movimento della mente è un passaggio evidenziato da tutte le tradizioni che si interessano di interiorità, sia orientali e occidentali.

Prendendo per esempio in considerazione la meditazione yoga, il movimento della mente (*vrutti*) è considerato un impedimento alla percezione del reale e di sé, perché l'attività mentale ha in prevalenza caratteristiche di fissazione, di reiterazione di schemi acquisiti, di mantenimento di un'idea di sé cui diamo il nome di Io. In generale i testi dello yoga concordano nell'affermare che "il silenzio dell'attività della mente (*citta*) sottrae nutrimento al senso dell'Io (*asmità*)".

"Essere presenti" indica lo stato interiore che permette di "stare", semplicemente a noi stessi, in un determinato momento. Notiamo allora che il flusso dei pensieri e delle abitudini tende ad interrompersi spontaneamente. Essere presenti significa disporre della libertà di non rispondere meccanicamente al manifestarsi di un qualsiasi evento interiore ed esteriore. Di fatto per sospendere l'attenzione, paradossalmente dovremmo ricorrere sempre all'attenzione. Si deve quindi concludere che lo stato normale della nostra mente prevede sempre un certo livello di attenzione.



## TECNICHE DI MEDITAZIONE

Le tecniche di meditazione sono state classificate in due categorie principali:

Attenzione Focalizzata (Fa) e Monitoraggio Aperto (opening monitoring OM) secondo le principali caratteristiche dell'attività mentale coinvolta (Davidson & Goleman, 1977; Davidson, Goleman & Schwartz, 1976).

**FA:** è caratterizzata dalla concentrazione su un dato oggetto interno o esterno ogni volta che l'attenzione diminuisce e/o viene spostato dalla messa a fuoco, il soggetto deve riportare gentilmente l'attenzione all'oggetto prescelto per ripristinare FA. (Cahn & Polich, 2006; Lutz, Slagter, Dunne e Davidson, 2008; Raffone & Srinivasen, 2010)

**OM:** suggerisce all'individuo di indirizzare l'attenzione sull'osservazione dei propri pensieri in modo non giudicante.

Naturalmente FA e OM non si escludono a vicenda ma possono essere utilizzate in sequenza o in sessioni diverse o all'interno della stessa sessione.

## 2. IPNOSI

*“S'intende per ipnotismo la possibilità di indurre in un soggetto un particolare stato psicofisico che permette di influire sulle condizioni psichiche, somatiche e viscerali del soggetto stesso per mezzo del rapporto creatosi tra questo e l'ipnotizzatore” (Granone, F. Trattato di ipnosi, Utet, Torino 1989)*

L'ipnosi può essere definita come un'attività appartenente alle NOME (*espressioni non ordinarie della mente*) (Facco, Greyson & Agrillo, 2015; Facco, 2018), in grado di consentire una profonda introspezione con modalità diverse da quelle del pensiero riflessivo. Questa attività è in grado di aprire una diretta comunicazione con l'inconscio e con funzioni somatiche normalmente non controllabili volontariamente, come ad esempio quelle connesse con il sistema neurovegetativo e con le vie del dolore, consentendo una

loro modulazione o anche un loro controllo. (Casiglia *et al*, 2006, 2007b, 2012; Facco *et al*, 2011a)

Il fenomeno ipnotico si realizza grazie alla potenza dell'immaginazione, che diventa plastica, creando un dinamismo psicosomatico e determinando così effetti fisici riconoscibili e misurabili. Questo è consentito dalla focalizzazione dell'attenzione e dall'assorbimento, elementi che comportano un certo grado di dissociazione.

Il termine di monoideismo plastico coniato dal prof. Granone racchiude in se le basi dell'ipnosi: una sola idea che diventa così potente da avere effetti plastici su corpo e mente.

La caratteristica principale della meditazione yoga è invece "il contenimento della mente". Riconoscere la natura degli oggetti mentali e di lasciarli scorrere senza essere catturati e condizionati da loro (Cahn & Polich, 2006). Questo ad esempio è il concetto di calma dimorante della meditazione Shamata nel Buddhismo, ma la meditazione, come del resto l'ipnosi, è un'attività tutt'altro che monomorfa e comprende diverse possibili attività, compresa l'immaginazione.

### **3. ASPETTI FENOMENOLOGICI COMUNI E PRINCIPALI DIFFERENZE TRA MEDITAZIONE E IPNOSI**

Nonostante nessuno studio comparativo su meditazione e ipnosi è ancora disponibile e i metodi di studio esistenti sono ancora disomogenei, i collegamenti storici e culturali comuni nostrano una convergenza rilevante.

Ipnosi e meditazione condividono alcune caratteristiche procedurali comuni. I principali obiettivi terapeutici dell'ipnosi mostrano una corrispondenza sorprendente con la meditazione Yoga (Yogasutra di Patanjali).

Da un punto di vista esperienziale ipnosi, meditazione e mindfulness hanno in comune la FA verso le realtà interiori e le modificazioni della coscienza che si manifestano a partire da questa focalizzazione. Questa focalizzazione comporta delle modificazioni nella percezione e nello stato della coscienza che sono sostanzialmente simili nell'ipnosi come nella meditazione. Attraverso una FA, sul respiro, su un oggetto, su un'immagine interiore, il meditante (così come il paziente in seduta ipnotica) sperimenta delle modificazioni nella percezione e nella esperienza psicocorporea, nella direzione di una profonda introspezione accompagnata da calma mentale e rilassamento corporeo.

Sia l'ipnosi che la meditazione permettono al praticante di migliorare il controllo corporeo per cambiare significativamente l'autoconsapevolezza, l'affettività, la memoria, la razionalità, in cui possono verificarsi sia esperienze di tonalità fusionale o mistica e altri fenomeni come l'alterazione della percezione del tempo, sino anche alla perdita totale del suo senso, tutti elementi comuni a gran parte delle NOME (Facco, 2018) e I.

L'ipnosi può produrre dunque esperienze profonde, simili a quelle appartenenti al mondo della meditazione, come "non avere pensieri", "essere tutt'uno con il tutto", "lasciare che le cose accadano". Pertanto in entrambi i casi sia l'ipnosi che la meditazione FA e il suo passaggio a OM permettono di raggiungere il livello di calma assoluta e sviluppare

l'equanimità e la consapevolezza metacognitiva. Una chiara somiglianza può essere percepita tra le componenti dell'ipnosi e gli stati di dharana e dhyana.

Tabella 2: Aspetti comuni dell'ipnosi e meditazione yoga (da Facco, 2014)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• FA</li> <li>• Rilassamento profondo</li> <li>• Controllo della respirazione → controllo del corpo</li> <li>• Visualizzazioni</li> </ul>	}	Dharana?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dissociazione dagli stimoli in competizione (Ipnosi)</li> <li>• E lascia che i pensieri e le percezioni vadano (meditazione)</li> <li>• Sviluppo di nuove funzionalità</li> <li>• Sviluppo metacognitivo</li> <li>• Miglioramento con l'allenamento</li> </ul>	}	Dyhana
		Samadhi?*

\*Stato più elevato della meditazione, caratterizzato da una condizione di identità-non separazione di conoscente, conoscenza e conosciuto

Studi di neuroimaging hanno dimostrato che sia l'ipnosi che la meditazione possono influenzare l'attività di diverse aree e circuiti cerebrali, tra cui corteccia prefrontale e cingolata, la Default Mode Network (DMN), la neuromatrice del dolore e i circuiti del controllo esecutivo e della salienza. Nonostante l'eterogeneità degli studi disponibili è possibile tracciare un confronto approssimativo e provvisorio delle principali aree cerebrali coinvolte in entrambe le tecniche.

Tabella 3: Principali aree cerebrali attivate (↑) e disattivate (↓) nella meditazione Samatha e Vipasyana e durante il rilassamento e l'assorbimento ipnotici (L = sinistra; R = destra. Facco, 2014)

	Meditation		Hypnosis	
	<i>Samatha</i>	<i>Vipasyana</i>	<i>Relaxation</i>	<i>Absorbition</i>
Prefrontal cortex	↑	↑	↓	↑
Insula	↓L		↓	↓
Temporal lobe	↓L	↑L	↓	↓
Lateral posterior parietal cortex	↓L	↑L	↓	↑
Medial posterior parietal cortex	↓	↑	↑	↓
Precuneus	↓	↑	↓L	
Anterior cingulate cortex	↑	↑	↑R	↑R

Secondo Jeffrey Zeig, attuale presidente della Milton Erickson Foundation, allievo e collaboratore di Milton Erickson, si hanno quattro categorie di esperienze che possono essere sperimentate dal paziente durante l'ipnosi e che vengono comunemente sperimentate anche nel contesto della meditazione.

### 1. Alterazioni dell'attenzione

L'attenzione viene rivolta sempre più verso l'interno, con esperienze di sentirsi "sospesi", in pace e avvolti da un senso generale di quiete e benessere.

### 2. Variazioni d'intensità

L'intensità delle esperienze durante le dimensioni ipnotiche e meditative può accrescersi o diminuire, ad esempio si hanno percezioni più vivide, come un profondo senso di rilassamento, oppure esperienze sensoriali forti come cambiamenti nella percezione tattile, visiva, uditiva, propriocettiva ecc. Oppure

assenza di sensazioni, perdita di informazioni o ancora le sensazioni possono essere distorte: sentire le braccia più grandi o piccole...)

### 3. Sensazioni di dissociazione

Le sensazioni di dissociazione appartengono a una categoria di fenomeni che sono fondamentali nell'esperienza clinica, essendo manifestazioni dell'attivazione dell'emisfero non dominante del cervello (cioè la parte creativa della mente).

### 4. Cambiamenti nella responsività

Questa categoria di fenomeni è quella che più caratterizza la relazione ipnotica: durante l'esperienza della trance, nei diversi livelli in cui essa può manifestarsi la persona è più recettiva, più aperta alle indicazioni e ai suggerimenti del terapeuta e soprattutto coglie in maniera soggettiva i significati delle metafore, degli aneddoti e delle libere associazioni in un processo attivo di elaborazione e ricostruzione interiore.

Ci sono anche chiare differenze.

I meditatori, aderendo a una disciplina di matrice filosofica, hanno scopi metacognitivi da conseguire a lungo termine e si sottopongono a un training che può durare anche tutta la vita; lo scopo è una trasformazione interiore e una radicale rifondazione della visione del mondo, una piena realizzazione della consapevolezza, la liberazione da tutti gli attaccamenti e il superamento dei limiti dell'Ego, fino all'illuminazione. La meditazione ha quindi un orizzonte molto più ampio dell'ipnosi, nel quale non si può prescindere dall'unione con l'etica e il comportamento. I soggetti che si rivolgono all'ipnosi sono invece interessati a uno specifico risultato pratico, come ad esempio la rimozione di un sintomo; l'obiettivo dell'ipnosi è quindi di natura terapeutico, da perseguire in un lasso di tempo ragionevolmente breve. Il contratto tra paziente e terapeuta prevede generalmente la risoluzione di un disagio, cosa che non implica necessariamente una profonda trasformazione interiore né scopi metacognitivi e filosofici di ampia portata.

L'ipnosi clinica si avvale quindi di una specifica modalità relazionale terapeutica, che è fondata sulla presenza empatica, sul rispetto delle caratteristiche individuali e sull'accoglienza da parte del terapeuta ipnotico.

All'interno di un clima relazionale che favorisce la crescita, è possibile per il paziente maturare una sempre più profonda fiducia nelle proprie capacità di esplorazione di se stesso e di autocomprensione.

L'esperienza ipnotica, all'interno di questo sistema relazionale, diventa una esperienza naturale, un percorso di approfondimento della consapevolezza e della conoscenza di se. Il paziente trova il sostegno e la guida per esplorare le potenzialità della mente, nella dimensione psicoterapica tradizionale e ancora di più nell'esperienza ipnotica. Il dialogo con il terapeuta ipnotico facilita la distensione psicocorporea e l'esperienza della trance ipnotica. A partire da questo è possibile attivare risorse profonde attraverso le diverse metodologie ipnotiche, come l'uso delle metafore, del dialogo diretto attraverso le tecniche ideomotorie.

E' questa dimensione interattiva orientata al cambiamento clinico che rappresenta la sostanziale differenza con la meditazione. Laddove il meditante solitamente riceve indicazioni e suggerimenti per la pratica, il maestro insegna ai novizi ad osservare le esperienze spontanee e a lasciarle andare per distaccarsi. In questo modo si può sviluppare le capacità di lasciar andare sensazioni ed emozioni e far sì che la mente sviluppi la qualità del non giudicare oggetti, persone, pensieri e situazioni ottenendo così la calma dimorante (anche se un profondo rilassamento e assorbimento ipnotico possono portare a una condizione simile).

#### 4. ESPERIMENTO DI MINDFUL HYPNOTHERAPY

Alla luce di quanto trattato finora per quanto riguarda la relazione tra stress, meditazione, mindfulness e ipnosi è qui riportato un interessante esperimento tratto da Elkins & Olendzki (2019).

Livello di stress pre-ipnotico: (nessuno stress = 0, stress massimo = 10)

---

**Nota per il medico: per completare questo script come descritto è necessaria una campana o un campanello. Uno strumento di questo tipo può essere utile come focus auditivo di attenzione, e l'ipnoterapeuta può integrare un altro suono o utilizzare mezzi alternativi per focalizzare l'attenzione. Se si sceglie di usare una campana o un campanello avere questo strumento a portata di mano e pronto per l'uso.**

#### **Induzione e impostazione dell'esperienza**

*“In questa esperienza dell'ipnosi Mindful, puoi aspettarti di provare un profondo senso di rigenerazione, benessere, stabilità e concentrazione che proviene dalla consapevolezza delle tue esperienze nel momento presente, una consapevolezza delle esperienze senza il bisogno di controllarle. Quando accetti le tue esperienze così come sono, noterai che hanno meno potere su di te e causeranno sempre meno angoscia. Quando questo atteggiamento verso le tue esperienze viene praticato con un atteggiamento costante di apertura e compassione per te stesso e gli altri, questa esperienza può avere un effetto di profonda trasformazione sulla tua vita.*

*Questa sessione di ipnosi ti guiderà verso un'esperienza integrata di consapevolezza, con suggerimenti per continuare a praticare l'ipnoterapia basata sulla consapevolezza*



*regolarmente. Ciò ti consentirà di rilassarti più profondamente, riscoprire un senso di stabilità in mezzo alle avversità e migliorare la qualità della tua vita, consentendoti di prosperare. Ogni volta che pratichi l'autoipnosi o una delle registrazioni audio, rinforzi anche la tua tendenza a sperimentare la consapevolezza e tutti i suoi benefici come stato mentale predefinito nella tua vita quotidiana”.*

### **Introduzione ipnotica con suggerimenti per il relax e la chiusura degli occhi**

*“Puoi iniziare permettendo al tuo corpo di rilassarsi, liberando la mente...potresti iniziare questo processo facendo una serie di tre respiri profondi... E potresti scoprire che mentre ti rilassi ....così profondamente... i tuoi occhi potrebbero cominciare a diventare pesante... e potresti permettere ai tuoi occhi di chiudersi ogni volta che ti sembra più naturale per te.... Ora fai un respiro profondo e trattienilo un momento... tieni... e mentre espiri permetti a tutti i tuoi muscoli di rilassarsi... rilassati... senti la tensione che si scarica dal tuo corpo....e quando sei pronto, fai un altro respiro profondo e forse ti senti più leggero mentre le tue preoccupazioni si allontanano da te... un senso di calma che ti pervade profondamente... è il momento presente... diventi profondamente consapevole del presente, ancora più facilmente di quanto hai fatto in passato... senza sforzo. Inspirando ora per la terza volta... e trattenendo... e come il tuo respiro entra così tu entri nel momento presente... lasciandoti alle spalle il passato e il futuro”.*

### **Focus uditivo e restringimento dell'attenzione**

*“In un attimo sentirai un suono... e questo suono sarà dapprima chiaro e diventerà sempre più dolce finché non scomparirà. Quando il sentirai il suono... ti concentrerai su di esso in modo così intenso... che tutto il resto comincia a sfumare... sullo sfondo... concentrandoti facilmente su come il suono cambia di momento in momento... facendo attenzione ad ogni sfumatura del suono... e permettendo a ciascuna di queste cose che noti di passare*

*facilmente dalla tua consapevolezza mentre assisti a ciò che sta accadendo ora con il suono successivo... Concentrandoti sempre di più nel momento presente. Quando il suono inizia a svanire, ti troverai a concentrarti sempre più sul suono che svanisce... Mentre il suono diventa sempre più debole, presterai sempre più attenzione... sempre più focalizzata... e quando il suono non è più udibile, la tua mente sarà tanto concentrata quanto concentrata tu le permetterai di essere. Smetterò di parlare mentre è presente il suono, in modo che tu possa concentrarti completamente sul suono... e quando parlo di nuovo, la tua mente sarà in uno stato di focalizzazione profondo... capace di rispondere facilmente ad ogni suggerimento che io fornisco”.*

**Note per il medico: Attendere 5 secondi, quindi suonare la campana/campanello. Consentire al suono di squillare e sbiadire (potresti smorzare gradualmente il suono se supera i 45 secondi ). Attendi 5 secondi dopo il suono**

### **Suggerimenti per approfondire**

*“... E presto ti lascerai andare più in profondità nell'ipnosi... viaggiando verso l'interno... verso un luogo di completa e totale serenità... un luogo di calma e rilassamento....dove la tua mente è serena e niente ti turba... dove i tuoi pensieri sono chiari come un lago di montagna fresco... tranquillo e sereno... non gravato dalla minima preoccupazione... questo potrebbe essere un posto familiare... e potresti trovare piacevole viaggiare dentro questo posto, dentro di te ora... e mentre senti la mia voce contare da 10 a 1, puoi scendere a un livello sempre più profondo di ipnosi... più profondo verso quel luogo di completo rilassamento mentale e fisico”.*

**Nota per il medico: conta ogni numero mentre il paziente espira**

*“10... Mettendo da parte le tue preoccupazioni adesso mentre inizi questo viaggio interiore... non hai bisogno di preoccuparti di perderle di vista... esse saranno al sicuro, giusto dove le hai lasciate se o quando hai scelto di riprenderle...”*

*9... Provando un senso di sollievo... rilassandoti... il tuo corpo sta procedendo in questo viaggio diventando sempre più rilassato... i muscoli si rilassano... la tensione che non sapevi nemmeno di provare si sta allontanando...portando una sensazione di profondo sollievo.*

*8... Profondamente calmo e già profondamente rilassato... potresti iniziare a notare un calore o una sensazione di formicolio nel tuo corpo mentre si rilassa ulteriormente...*

*7... e ora un senso di profonda calma comincia a sbocciare... dispiegarsi... senza sforzo come un fiore al sole... e mentre lo senti, potresti realizzare che il rilassamento mentale e fisico non è qualcosa che tu guidi... è un processo di lasciar andare... di non fare... anche solo per questo breve momento... come tenere una palla in mano... se vuoi mandare la palla verso terra...non devi lanciarla, o esercitare sforzo o fare qualsiasi cosa... devi semplicemente fare l'opposto....l'unica cosa che devi fare è lasciarla andare....*

*6... a metà strada, e già così profondamente rilassato... lasciando andare le preoccupazioni... lasciando andare ogni tensione... lasciando andare e semplicemente essere... nel momento presente.*

*5... forse può sembrare difficile, calmare contemporaneamente la tua mente e il tuo corpo dalle sue attività... ma ora sei in grado di farlo senza sforzo, tranquillo e sereno... ambientato così profondamente nel momento presente... che dirigere la tua mente verso il passato o il futuro o altre cose richiederebbe uno sforzo tale che preferiresti non provare....*

4... Permettendo alla tua mente di stabilirsi... naturalmente tranquilla e calma...  
profondamente in pace

3... “Sempre più calmo... nessuna preoccupazione in questo momento...”

2... “Più profondamente rilassato, niente ti preoccupa niente ti riguarda...e forse sarebbe facile, con l'ultimo numero che conto... di lasciar andare anche il più piccolo residuo di tensione o preoccupazione... per sistemarsi nella completa e totale quiete e serenità... serena e contenta... o forse preferirai essere molto calmo ma non fare l'ultimo passo ... fiducioso che qualsiasi cosa scelga la tua mente è la cosa giusta per te in questo momento... quello di cui hai davvero bisogno...”

1... Al passo finale del tuo viaggio interiore... comodamente e profondamente ipnotizzato...riposando nel momento presente...sgombro dei tuoi pensieri... stabile... e calmo”.

**Suggerimenti per la respirazione. Accettazione e consapevolezza del momento presente**

E in questo luogo... scoprirai che la tua esperienza di consapevolezza inizierà presto ad approfondirsi...consapevole del respiro... concentrandoti sulle sensazioni di inspirare...ed espirare...concentrandosi sulle sfumature delle sensazioni... lasciando andare le aspettative di come questa esperienza **sarà**... lasciando andare come **era** in questo momento passato... lasciare andare il pensiero del respiro... lasciando andare il pensiero del respiro...solo notando cosa si sta svolgendo **ora**... vivendo in questo bellissimo momento presente come le tue esperienze passano... come una roccia nel mezzo di un ruscello gentile... inizierai a sentire un crescente senso di pace... calma...”

**Nota per il medico: attendere 5 secondi**

*... Fai questo... in serenità... comfort... concentrato e rilassato...*

**Nota per il medico: attendere 5 secondi**

*...e se senti queste fai semplicemente un cenno con la testa...*

**Attendere la conferma prima di procedere. Se non viene fornita alcuna conferma, controllare per vedere che costa sta vivendo il paziente e lavorare ipnoticamente con quell'esperienza.**

*Bene, sei presente con le tue esperienze... accettandole mentre passano... sensazioni, suoni, pensieri, sentimenti...accettandoli senza giudizio... nella semplicità della consapevolezza non giudicante... in questo momento presente... la mente diventa rilassata, chiara e focalizzata... notando come sorgono pensieri e sentimenti e restituendo la tua attenzione al respiro... possibile che sorga un senso di compassione in questa esperienza... sullo sfondo... sentendoli come potresti sentire il sole sulla tua spalla... tiepido... un profondo amore e apertura mentre continui ad essere consapevole di ciò che sta accadendo proprio ora con il tuo respiro... quel senso di profondo amore e compassione inizia ora... un senso di gentilezza verso te stesso...e apertura... consapevole delle esperienze del respiro...*

**Nota per il medico: attendere 5 secondi**

*Amore e compassione... consapevoli del momento presente... accettando le tue esperienze senza cercare di allontanarle o di aggrapparti a loro... una roccia in un flusso delicato e adesso starò in silenzio per permetterti di osservare con attenzione questa esperienza...quella che sta crescendo dentro di te. Quando ti parlerò ancora... rimarrai... in uno stato profondo di ipnosi e consapevolezza... capace di rispondere facilmente ad ogni suggerimento che io do.*

<b>Nota per il medico: pausa di 90 secondi</b>
--

*E presto permettendo a queste esperienze di diventare una parte di te... ti permetteranno di prosperare e di perseguire ciò che è veramente significativo nella tua vita... e se ti piacerà sperimentare queste cose in modo più completo e consapevole in te stesso, diventerai più attento nella tua vita quotidiana... ( se in un'ispirazione profonda...)*

*Bene...*

### **Suggerimenti postipnotiche**

*Molto bene... e questa esperienza di consapevolezza...sta diventando sempre più parte di te... ogni giorno... troverai che... la presenza mentale è diventata parte del modo in cui percepisci e vivi il mondo... consapevolezza non giudicante del momento presente... **ogni qualvolta** la tua mente non ha bisogno di pianificare o riflettere... capace di sperimentare queste cose attraverso i tuoi 5 sensi con equanimità e tranquillità ... capaci di sperimentare pensieri e sentimenti e rimanere radicato, stabile e calmo...*

*La compassione per te stesso e per gli altri... verrà facilmente e automaticamente.. e la tua pratica di presenza mentale ti permetterà di perseguire una vita che tu trovi veramente significativa e soddisfacente...*

*La pratica regolare dell'ipnoterapia basata sulla consapevolezza ti consentirà di prosperare.*

## **Deipnotizzazione**

*Tra alcuni momenti sarà possibile iniziare a tornare alla coscienza vigile.*

*Ritornando alla tua vigilanza cosciente nel tuo tempo e nel tuo ritmo, nel modo più giusto per te oggi... sentendoti molto bene mentre torni alla piena attenzione cosciente... presto sentirai un suono che ti segnalerà di tornare alla vigilanza cosciente. Quando sentirai il suono inizierai dolcemente a tornare alla vigilanza... aprendo gli occhi gradualmente mentre il suono svanisce... e quando il suono non è più udibile i tuoi occhi saranno aperti. Sarai completamente vigile. Nel tuo normale stato di veglia.*

*Pronto ora? Ritornando allo stato di veglia con il suono...*

### **Nota per il medico:**

**Attendere 5 secondi, quindi suonare la campana/campanello.**

**Consentire al suono di diffondersi e svanire (potresti smorzare gradualmente il suono se permane per più di 45 secondi)**

**Attendi 5 secondi dopo che il suono non è più percepibile, quindi continua con il testo**

Livello di stress post-ipnotico: (nessuna sollecitazione = 0, sforzo massimo = 10)

## 5. CONCLUSIONE

Esiste una almeno parziale sovrapposizione tra l'ipnosi e la meditazione, sul piano sia storico (ossia il forte interesse dei primi mesmeristi per le tecniche di meditazione e di guarigione orientali), sia procedurale e neuropsicologico. Ipnosi e meditazione appartengono a due tradizioni diverse e le loro differenze possono riflettere dunque i fattori culturali, gli obiettivi, le indicazioni e la gestione piuttosto che vere e proprie differenze intrinseche della loro natura.

C'è da chiedersi quindi se siano davvero diverse o piuttosto siano da considerare come modi diversi di gestire le stesse facoltà della mente umana, trascurate o anche rifiutate pregiudizialmente per secoli dalla prospettiva razionalistica e materialista-meccanicista della scienza occidentale. La variabilità di schemi di attivazione /disattivazione in ciascuna tecnica, secondo istruzioni e suggerimenti specifici, più che sistemi incompatibili, sembrano riflettere la plasticità della mente e la sua capacità di raggiungere obiettivi preclusi alla coscienza ordinaria con la sua cronicità, che la rende dipendente dal contesto psico-socio-culturale in cui è immersa

La scienza occidentale moderna si è principalmente dedicata all'esplorazione del mondo fisico con una prospettiva monista-materialista e un paradigma meccanicista-riduzionista. Le filosofie orientali si sono invece dedicate all'esplorazione empirica introspettiva della psiche per oltre duemila anni, con un solido approccio razionale e un paradigma non dualistico, che non separa inconciliabilmente il mondo esterno dalla psiche, ossia la *res cogitans* dall' *res extensa* cartesiane.. È da sottolineare come la *conjunctio oppositorum* sia un concetto epistemicamente più fondato rispetto a quanto ritenuto dal pensiero dominante ed esso sia alla base sia delle filosofie orientali, come il Taoismo, sia del pensiero dei presocratici. Nell'occidente moderno esso è stato enfatizzato da Jung, che, non a caso, era un profondo conoscitore delle filosofie orientali.



In conclusione, se la meditazione e l'ipnosi coinvolgono una complessa e potente attività introspettiva in grado di portare ad un notevole aumento del controllo della mente e del corpo, le loro differenze potrebbero essere più culturali che neuropsicologiche. Se questo è il caso, aspetti rilevanti della meditazione e le sue implicazioni filosofiche, una volta riconosciute e comprese, potrebbero essere implementate nel mondo dell'ipnosi. (Facco, , 2014, 2017)

## 6. BIBLIOGRAFIA

CASIGLIA, E., ROSSI, A., TILHONOFF, V., SCARPA, R., TIBALDESCHI, G., GIACOMELLO, M. ET AL, (2006). Local an systemic vasodilation following hypnotic suggestion of warm tub bathing. *Int. J Psychophysiol*, 62, 60-65.

*Mindful Hypnotherapy: The Basics for Clinial Practice (2019) Springer Publishing: New York, NY di Gary Elkins Olendzki*

CASIGLIA, E., SCHIAVON, L., TIKHONOFF, V., HAXHI, N. H., AZZI, M., REMPELOU, P. ET AL. (2007b). Hypnosis prevents the cardiovascular response to cold pressor test. *Am. J Clin. Hypn.*, 49, 255-266

CASIGLIA, E., SCHIFF, S., FACCO, E., GABBANA, A., TIKHONOFF, V., SCHIAVON, L. ET AL.(2010). Neurophysiological correlates of post-hypnotic alexia: a controlled study whit Stroop test. *Am. J Clin. Hypn.*, 52 219-233

CASIGLIA, E., TIKHONOFF, V., GIORDANO, N., ANDREATTA, E., REGALDO, G., TOSELLO, M. T. ET AL.(2012). Measured outcomes with hypnosis as an experimental tool in a cardiovascular physiology laboratory *Am. J Clin. Hypn.*, 60, 241-261

DAVIDSON, R., GOLEMAN, D. J. & SCHWARTZ, G. E. (1976). Attentional and affective concomitants of meditation, *Psychosom. Med.* 65, 564-570

Elkins, G & Olendzki, N (2019) *Mindful Hypnotherapy: The Basics for Clinial Practice.* Springer Publishing: New York, NY

FACCO, E. (2011). Terapia del dolore nel cancro. In I. Testoni (Ed.), *Dopo la notizia peggiore. Elaborazione del morire nella relazione.* (pp. 147-164). Padova: Piccin

FACCO, E. CASIGLIA, E., MASIERO, S., TIKHONOFF, V., GIACOMELLO, M. & ZANETTE G., (2011a). Effects of hypnotic focused analgesia on dental pain threshold. *Int. J Clin. Esp. Hypn.*, 59, 454-468

FACCO, E. (2014) *Meditazione e ipnosi, tra neuroscienze, filosofia e pregiudizio*. Ed. Altravista.

Facco, E., Agrillo, C., & Greyson, B. (2015). Epistemological implications of near-death experiences and other non-ordinary mental expressions: Moving beyond the concept of altered state of consciousness. *Medical Hypotheses*, 85(1), 85–93.

Facco, E. (2018). Ipnosi ed esperienze di premorte nel continuum delle espressioni non ordinarie della mente. *IPNOSI*, (1), 13–38. <https://doi.org/10.3280/IPN2018-001002>

GRANONE, F. *Trattato di ipnosi*, Utet, Torino 1989)

LUTZ, A., SLAGTER, H. A., DUNNE, J. D. & DAVIDSON, R. J., (2008) Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends Cogn Sci.*, 12, 163-169.

NISBETT, R.E. (2003). *The geography of thought: How Asian and Westerners think differently....and why*. New York: The Free Press

RAFFONE, A. & SRINIVASAN, N., (2010). The exploration of meditation in the neuroscience of attention and consciousness. *Cogn Process*, 11, 1-7

*Mindful Hypnotherapy: The Basics for Clinical Practice* (2019) Springer Publishing: New York, NY di Gary Elkins Olendzki