



[DI GIADA VALDANNINI]

IPNOSI: VIAGGIO NELL'INCONSCIO PER GUARIRE

«Una tecnica terapeutica in grado di agire sulla nostra psiche per trattare insicurezza, ansia, fobie, stati depressivi... Perché - come sostiene Silvia Giocosa, presidente dell'Associazione medica italiana per lo studio dell'ipnosi - "l'inconscio è ricco di risorse tali da poter risolvere da soli i problemi del vivere quotidiano"»



L'ipnosi

nasce con l'uomo poiché è uno stato mentale naturale, cioè è una condizione che attraversiamo spontaneamente ogni giorno nella fase che precede il sonno o il risveglio.



Trance

Questa condizione viene prodotta accompagnando il paziente verso uno stato di sonno attraverso le cosiddette verbalizzazioni.

Se ne sa poco e niente. E ciò che si conosce rischia di esser stravolto da un immaginario proposto da cabarettisti e ciarlatani. Parliamo di ipnosi, una procedura terapeutica il cui mezzo è lo stato di trance. Di fatto, una tecnica tramite la quale un medico o uno psi-

cologo suggeriscono al paziente un percorso esperienziale che lo aiuterà a superare blocchi psicologici, paure, fobie: più in generale, problemi di tipo psichico. Nulla di magico, quindi. Niente occhi rotanti o pazienti che cadono addormentati e iniziano a parlare con voci ▶▶

altrui. L'ipnosi, infatti, è silenzio - almeno da parte chi vi si sottopone - ed è parola per quel che riguarda il terapeuta, colui che guida l'assistito verso aree ignote della sua personalità. Come? Lo abbiamo chiesto a Silvia Giacosa, presidente dell'Amisi (Associazione medica italiana per lo studio dell'ipnosi) e direttore della Scuola europea di psicoterapia ipnotica. Lei, quale esponente del metodo ericksoniano - il cui assunto è che le persone sono in grado di autocorreggersi e autoguarirsi - ci ha raccontato come l'inconscio sia pieno di risorse tanto da poter risolvere da solo i problemi del viver quotidiano. Così potente da far sì che l'ipnosi - strumento capace di comunicare con esso - possa persino diminuire i tempi del recupero postoperatorio, consentendo una più bassa somministrazione di anestetico. «L'ipnosi prima di entrare in sala operatoria - conferma Giacosa - può ridurre del 25% la dose di farmaci, un dato di rilievo se l'intervento dura alcune ore. In più, agevola il decorso perché fa emergere le capacità di recupero individuali. Le applicazioni in ambito ospedaliero sono numerose: in sala parto, nella terapia del dolore acuto e cronico, in fisioterapia e ortopedia».

Dottoressa, che origini ha l'ipnosi?

L'ipnosi nasce con l'uomo perché è uno stato mentale naturale. Viene spesso definita "alterazione della coscienza" ma, in realtà, si tratta di un'errata traduzione dell'inglese "altered". In Italiano, infatti, è alterato chi usa stupefacenti, alcool, chi si arrabbia, colui che cede all'ira, mentre lo stato modificato di coscienza - indotto dall'ipnosi - è una condizione che attraversiamo spontaneamente ogni giorno e ogniqualvolta stiamo per addormentarci e al risveglio.

Altri momenti in cui può verificarsi?

Può accadere quando ci ritroviamo a fare movimenti inconsci o



[A DESTRA, SILVIA GIACOSA, PRESIDENTE DELL'AMISI (ASSOCIAZIONE MEDICA ITALIANA PER LO STUDIO DELL'IPNOSI).]



«L'ipnosi, secondo il modello ericksoniano, è diventata una modalità di comunicazione privilegiata con l'inconscio. Di fatto, è una psicoterapia che riesce a smuovere le capacità stesse del paziente»

meglio automatici, quando siamo in un ambiente ostile e sentiamo il bisogno di isolarci. Non solo. Avete presente quando da piccoli ci dicevano: «Stai attento! Dove stai con la testa?». Ecco, quella è la condizione cui faccio riferimento. Lo stesso avviene quando ci rechiamo da un luogo all'altro con l'auto come se il mezzo andasse da solo: in quel momento siamo immersi in una situazione modificata di coscienza che Erickson chiama "normale stato di trance quotidiana".

Non si tratta semplicemente di automatismi e distrazione?

Casomai c'è una base di distrazione verso gli stimoli esterni e una completa concentrazione verso quelli interni. Pensi a quando stiamo per addormentarci: abbiamo uno stato vigile che ci permette di allertarci se

succede qualcosa di anomalo; se invece si sente un rumore familiare, si continua tranquillamente a riposare.

Che significa allora indurre in una persona lo stato di trance ipnotica?

Niente che abbia a che fare con ciò che abbiamo visto sugli schermi. Il paziente viene semplicemente condotto in quel dormiveglia nel quale l'attività cerebrale è più fantasiosa che razionale, il che avviene quando si sopiscono le aree cerebrali logiche, dando invece precedenza alle aree analogiche.

Talvolta, proprio nella fase dell'addormentamento, può capitare che i pensieri si concatenino in maniera assurda. Perché?

Perché in quel momento si è già andati a finire nella parte inconscia della mente che viene det-

ta "il magazzino delle risorse": una parte all'interno della quale noi depositiamo tutte le conoscenze e capacità che possediamo per poi poterle recuperare nel sogno, il momento in cui tutto è possibile: spazio e tempo perdono le loro dimensioni e ogni cosa diventa fattibile. Ne scaturisce una correlazione di pensieri che non ha niente a che vedere col nostro pensiero razionale che è invece sistematico. In pratica, se vogliamo infilare un armadio dentro una stanza senza il tetto, la mente razionale ci impedisce di farlo, ma la fantasia ci permette benissimo di piazzarlo dove meglio crediamo.

Perché la mente produce queste condizioni naturali di modifica dello stato cosciente?



Perché, di tanto in tanto, ha bisogno di fare un backup: serve a riposare e ricollocare le aree di memoria al posto giusto.

Che utilità ha l'ipnosi?

È una psicoterapia che consente di parlare con aree analogiche remote. Un modo per superare le aree logiche e la capacità critica che sono poi la causa della sofferenza del paziente, poiché gli impongono di rientrare sempre all'interno di pensieri limitanti.

Bisogna abbandonarsi completamente al terapeuta...

Abbandonarsi... Direi piuttosto lasciarsi guidare all'interno di questa esperienza. L'ipnosi che si usa nel modello ericksoniano - e che ha superato quella freudiana - è diventata una modalità di comunicazione privilegiata con l'inconscio. Di fatto, una psicoterapia che riesce a smuovere le capacità stesse del paziente, il quale non è in grado di utiliz-

zarle, cosa che lo getta in uno stato di frustrazione.

Come si raggiunge la condizione di trance?

Accompagnando il paziente verso il sonno con poche e semplici parole - le cosiddette "verbalizzazioni" - spesso collegate a un ambito che la persona seguita senta familiare.

Esistono parole-chiave?

Diciamo semplicemente ai pazienti di lasciarsi accompagnare dalle nostre parole, di mettersi ad ascoltare la voce senza giudicare quello che le parole stesse vogliono dire. Un po' come quando si ascolta la musica: l'armonia ci trasporta fino al punto di farci immaginare di ballare dentro a una stanza che costruiamo con la fantasia.

Quindi, lo stato di trance si può raggiungere tramite qualsiasi forma di rilassamento? Un massaggio, ad

esempio?

Certo, potrebbe.

Durante la seduta, il paziente risponde in qualche modo?

No, perché se parlasse e rispondesse dovrebbe alterare delle aree cerebrali che sono razionali e la cosa non ci interessa: quindi, ascolta semplicemente. Io personalmente preferisco registrare la seduta in modo che il paziente abbassi la sua capacità critica e si abbandoni ad ascoltare quello che gli dico.

Come influiscono le parole sull'agire della persona?

Rafforzano l'io e di conseguenza, con un io rafforzato, più solido, più adulto, la persona si sente più sicura di sé e quindi molto più capace di esprimere quella parte che in qualche modo rimaneva nascosta.

Come si capisce che il paziente ha ricevuto gli input dati tramite le verbalizzazioni?

Tutto avviene a livello inconscio però la seduta successiva magari comincia a parlarmi di decidere; si presenta con un abbigliamento nuovo; racconta di voler prendere qualche decisione - apparentemente inaspettata - che sopraggiunge come un atto naturale. Il tutto è talmente spontaneo che, qualche volta, neppure il paziente si rende conto di che cosa cambi dentro di lui. Sta di fatto che non soffre più - che è poi l'obiettivo del terapeuta.

Quali sono le problematiche per cui si rivolgono a voi?

Tutte le problematiche che sono trattabili con una psicoterapia: dal rapporto con se stessi, all'ansia, all'insicurezza, fino alla depressione e alle malattie psicosomatiche.

Quando parliamo di consolidamento dell'io siamo di fronte a una forma di coaching, di irrobustimento della personalità?

Il coaching non modifica la struttura del pensiero, mentre la psicoterapia come sua proprietà ha proprio quella di modificarlo.



«Possono essere diverse le applicazioni in ambito ospedaliero: terapia del dolore acuto e cronico, fisiatria, ortopedia...»