

“Potete parlare quanto vi pare dei vostri libri di testo. Oggi imparate questo pezzo e domani ne imparate un altro. Vi dicono fate così e così. Ma in realtà quello che voi dovrete fare è guardare il vostro paziente e capire che tipo di uomo o di donna egli sia, e poi trattarlo in modo che possa rispondere al suo problema, che è sempre qualcosa di unico.”

(Milton H. Erickson)

L'ipnosi moderna, quella che oggi è comunemente conosciuta ed accettata nel mondo della medicina e della psicologia, è figlia di Milton Hyland Erickson (1901-1980),

▪

Milton Erickson

I suoi concetti hanno rivoluzionato le vecchie idee basate su metodi suggestivi, diretti e autoritari, definendo i principi teorici e pratici dell' ipnosi attuale, o trance, che hanno trovato il loro ulteriore sviluppo nel modello italiano detto "neo-ericksoniano".

I punti principali di riferimento del pensiero ericksoniano :

l'Ipnosi, di per se stessa, non ha carattere e proprietà terapeutici,

è uno stato modificato della coscienza che permette il rapporto con l'inconscio dell'individuo, attraverso opportune procedure di carattere psicologico.

E' caratterizzata dal rapporto empatico dell'operatore con il paziente, e dal linguaggio "famigliare" e comprensibile.

Non è da confondersi con la suggestione ma piuttosto da ritenersi un elemento catalizzatore e favorevole al processo suggestivo,

l'individuo ipnotizzato entra in uno stato che, per una certa sintomatologia e fenomenologia soggettiva e in parte obiettiva, può apparire simile a quello del sonno.

L'emisfero non dominante funziona utilizzando l'esperienza sensoriale, icone che identifichiamo con il termine immagini mentali;

esercita una influenza profonda sulla condotta esistenziale dell'individuo, ed in esso si colloca la parte inconscia della mente

Probabilmente la traduzione dell'informazione eseguita dall'emisfero destro, che è tipica degli stati emotivi, è collegata direttamente al sistema limbico-ipotalamico ed alla comunicazione mente-corpo

Attraverso questo percorso l'organismo svilupperebbe reazioni emotive con modifiche fisiologiche o biochimiche.

Sembra accertato che nello stato ipnotico si sviluppi un ritmo delle onde cerebrali cosiddette "theta", simili a quelle degli stati ipnagogico ed ipnopompico, che caratterizzano la situazione normalmente detta di dormiveglia o stato crepuscolare.

La profondità dello stato di ipnosi è oggi preferibilmente indicata come un più o meno accentuato distacco dalla realtà esterna, ma non è un indice sicuro di possibilità di utilizzo terapeutico della *trance*.

L'ipnotizzato conserva normalmente una sufficiente consapevolezza di sé;

La fenomenologia spontanea dello stato ipnotico si limita in modo essenziale ad alcuni aspetti di amnesia e ad un pronunciato abbassamento del livello della capacità critica dell'individuo ipnotizzato.

La maggior parte dei fenomeni rilevabili sulla persona ipnotizzata, che un tempo si ritenevano spontanei, sono provocati per azione dell'operatore

Possono verificarsi a livello somatico, (come paralisi e catalessi), sensoriale (come allucinazioni, sordità, analgesia) e psicologico (come ipermnesia, stati emotivi).

Altri, che sembrano spontanei, sono invece anch'essi dovuti a messaggi inviati anche involontariamente dall'operatore, come diversi lavori sperimentali hanno dimostrato recentemente.

L'aspetto psicoterapeutico che caratterizza in maniera totale l'ipnosi attuale, deriva dalla sua capacità di potersi relazionare con la mente inconscia dell'individuo

Qui sono depositate, come in un magazzino, le doti personali:

risorse, potenzialità, esperienze, energie di ciascuno, che, se impiegate in modo insufficiente o trascurate, producono disagi, disturbi e malattie

Compito del terapeuta

comunicare con l'inconscio dell'individuo in *trance* mediante un linguaggio metaforico o analogico, comprensibile dalla mente inconscia,

mobilitzare gli elementi positivi in essa contenuti e ristabilire l'equilibrio ritenuto necessario per il suo benessere.

Milton H. Erickson 1901-1980

Dagli anni '40/'50 comincia ad emergere una concezione diversa dell'ipnosi e del suo impiego, ma a fatica.

Rappresenta l'evoluzione moderna della ipnosi e la nascita della Psicoterapia ipnotica intesa come corpo e materia a sé stante.

Le tecniche, i procedimenti e gli equivoci

Erickson descrive ed applica l'ipnosi secondo principi originali che la considerano di per sé come qualcosa che modifica la coscienza del soggetto ma che resta uno stato quasi indipendente ed isolato

Con la sua elaborazione si può realizzare una azione terapeutica, quindi una vera psicoterapia ipnotica.

La trance ipnotica è qualcosa di fisiologico e spontaneo che si verifica nel corso della giornata di ogni persona e l'area di sviluppo della ipnosi, piuttosto che sul singolo individuo si sviluppa nella relazione tra due persone.

Una interpretazione falsata del suo insegnamento assegna un valore particolare all'aspetto tecnico delle manovre induttive descritte ed attuate con tanta sofisticata abilità.

Con le sole manovre induttive non si possono determinare processi di riassociazione e riorganizzazione delle idee, necessari per una effettiva guarigione, ma solo generiche modifiche nella fenomenologia.

*L' Ipnosi è uno stato di consapevolezza nel quale si fanno entrare in comunicazione i pazienti con certi modi di intendere e con idee, e poi si lascia che ne facciano uso in conformità al loro repertorio personale, unico di apprendimenti corporei e apprendimenti fisiologici.
(M.H.Erickson)*

Dopo Erickson l'ipnosi moderna è divenuta una ipnosi comunicazionale , nella quale il linguaggio del terapeuta diviene un messaggio all'inconscio del paziente.

Lo stato ipnotico esaltando l'attività dell'emisfero emozionale ed abbassando quella dell'emisfero dominante sollecita e favorisce la partecipazione dell'inconscio nel processo di riequilibrio per il cambiamento del paziente.

Il ruolo dei due emisferi. Il destro come sede dell'inconscio ericksoniano e il sinistro come sede della logica.

Proprietà eccitante della trance sull'emisfero destro che esalta l'immaginazione e la creatività in cui il soggetto vive le emozioni

Con Erickson l'interesse per il Fenomeno "Ipnosi"- è,
in un certo senso sostituito da quello per il
Fenomeno "Psicoterapia Ipnotica"

*E' finito il tempo di considerare l'ipnosi solo nei suoi
fenomeni esterni; ora si è capito quanto sia inutile
studiarla solo come fine a sé stessa.
(M.H.Erickson)*

Lo psicoterapeuta ericksoniano utilizza il termine "inconscio" come riferimento a quel settore personologico individuale nel quale sono immagazzinate informazioni ed esperienze apprese nel corso della vita.

CONCETTO ERICKSONIANO

Sottolinea il ruolo dell'inconscio quale riserva di doti positive

L'inconscio comprende ciò che noi sappiamo anche senza la consapevolezza di saperlo e le potenzialità insite sovente ignorate.

Metaforicamente

l'inconscio ericksoniano è un capace *contenitore delle esperienze pregresse*, delle risorse nascoste, delle potenzialità e delle energie che sovente l'individuo possiede, senza molte volte averne la consapevolezza, ma di cui ha naturalmente bisogno.

Il linguaggio analogico metaforico è il mezzo che lo psicoterapeuta ericksoniano utilizza per comunicare con quella parte della mente del soggetto che Erickson definiva inconscio

Il tuo inconscio sa molto più di quello che credi di sapere tu.

Affidati al tuo inconscio.

ANEDDOTICA ERICKSONIANA

Anche per Erickson (come per Freud)

"L'arte è una bugia che insegna a vedere la verità" (P.Picasso)

Tradizionalmente, l'ipnosi era lo stato di un individuo. Il punto focale era la suggestibilità del soggetto, la profondità della sua trance, e così via. Erickson ha incluso nella discussione tanto il soggetto quanto l'ipnotista.

Quando egli parla di ipnosi non si limita a riferirsi ai processi all'interno di un soggetto, bensì al tipo di interscambio tra due persone. Di conseguenza egli pone in risalto il fatto che l'ipnotista si assicura la collaborazione del soggetto.

IL CONCETTO DI IPNOSI

Ipnosi di per sé non è terapia ma solo uno stato modificato di coscienza che tra i suoi diversi fenomeni ha la possibilità di attivare le aree cerebrali analogiche e le sue specializzazioni, e contemporaneamente di abbassare l'attività dell'emisfero dominante.

IL CONCETTO DI IPNOSI

Lo stato ipnotico come fenomeno individuale è irrilevante dal punto di vista della psicoterapia (J.Haley) mentre è pertinente nello stabilire il tipo di relazione caratteristico della psicoterapia ipnotica. Erickson la considera come modello per una relazione di natura psicoterapeutica.

I due usi della Ipnosi in terapia:

- **uso diretto** dell'ipnosi (impositivo)...concetto mesmeriano, sintomatico con necessità tecnica di approfondimento
- **uso indiretto**..... concetto ericksoniano comunicazionale e uso della metafora. Messaggio all'inconscio. Decodificazione e trasduzione alla mente conscia

- a) Diretta: tecniche mediche chirurgiche psicologicamente applicate su un individuo in ipnosi. Equivale a determinare uno stato di ipnosi più o meno accentuato, ed agire sull'individuo mediante procedimenti medici o chirurgici normali.
- b) Indiretta: psicoterapia ipnotica ericksoniana comunicativa diretta all'inconscio, che si avvale del linguaggio metaforico e si basa fortemente sulla capacità del rapporto duale medico-paziente.

Il modello neo-ericksoniano come interpretazione revisionata della procedura ericksoniana con eccessiva esaltazione delle tematiche induttive basate su procedimenti fantastico-immaginativi.

Equivoco sul valore terapeutico delle procedure impiegate ed errata valutazione delle strategie induttive, quando l'opera di Erickson è stata valutata e ritenuta eccezionale per le sue procedure strategiche e paradossali interpretate come essenzialmente limitate al momento "induttivo", piuttosto che facenti parte del procedimento terapeutico.

Schema della Ipotesi neo-ericksoniana sulla azione terapeutica della Ipnosi:

Ipnosi

- = stimolo delle aree analogiche e della immaginazione
- = uso del linguaggio metaforico
- = riappropriazione ed impiego delle risorse interiori
- = messa in atto da parte del P. della azione desiderata (psicologica e comportamentale) vissuta in ipnosi
- = trasferimento della esperienza alle aree logiche
- = trasformazione razionale per l'uso nella realtà quotidiana.

Erickson non distingue tra

- induzione della trance o tecniche ipnotiche e
- tecniche terapeutiche o manovre

E' una perdita di tempo per il terapeuta usare frasi ripetitive, prive di senso, nella induzione della trance. Non accontentarsi mai della semplice induzione della trance ma ogni volta impegnarsi in un ruolo terapeutico.

Una cosa è l'induzione della trance e un'altra cosa è l'utilizzazione della trance, così come la preparazione chirurgica e l'anestesia sono una cosa, e l'operazione chirurgica è un'altra.

(M. H. Erickson)

Metafore - analogie - giochi di parole -che Erickson usa sono elementi strategici che permettono di andare così alla ricerca dell'inconscio.

Le suggestioni disseminate, i significati multipli delle parole, ecc. sono stimolatori ed attivatori dei processi inconsci

M.H.Erickson: " L'ipnosi non modifica la persona nè la sua passata esperienza della vita. Serve a permetterle di imparare di più su se stessa e ad esprimersi più adeguatamente. La trance terapeutica aiuta le persone a superare i limiti appresi, così da poter pienamente esplorare ed utilizzare le proprie risorse"

I procedimenti stereotipati:

- rilassamento
- appesantimento
- abbandono
- chiusura degli occhi

- Concetti appartenenti ad un'era archeologica dell'ipnosi, quando si apprezzavano solo i suoi fenomeni esterni ma della sua natura si sapeva ancor meno di quanto si sappia oggi.
- Poi si è capito quanto sia inutile studiarla solo come fine a se stessa piuttosto di considerarla nella sua applicazione scientifica, che è proprio la psicoterapia ipnotica

PRECONCETTI

Dipendenza. Plagio. Succubanza

Può esistere dipendenza come in molti altri tipi di rapporti sociali, ma entra nella capacità del buon terapeuta gestirla opportunamente, senza produrre danni.

Ipnottizzabilità. Freud: non si sa mai se un malato può essere suscettibile all'ipnosi, e non v'è altro mezzo per comprenderlo se non l'esperienza stessa.

Scale di ipnotizzabilità: dal punto di vista clinico sono concetti discutibili e comunque in contrasto con i principi ericksoniani. Sono più validi relativamente se usati per finalità sperimentali.

PRECONCETTI

Rimozione del sintomo: non rappresenta più un punto essenziale nel procedimento clinico, comunque conserva la sua validità.

Resistenza: non esistono individui naturalmente resistenti. Deve essere ricercata la loro motivazione e fatta opera di educazione ipnotica.

PRECONCETTI

atti criminosi: non sono attuabili e potrebbero solo rappresentare un desiderio represso dell'individuo

uso legale: non esiste nella legislazione Italiana e in genere

contraccezione: per nulla raccomandabile e senza deontologia

potere dell'ipnotista: fa parte dei ricordi magici

sonnambulismo: praticamente inesistente e comunque molto limitato anche in relazione al tipo di paziente attuale

PRECONCETTI

ipnosi da spettacolo: quando non è fasulla e combinata, appare come possibile fenomeno di ipnosi impositiva e autoritaria che si attua su individui psicolabili o esibizionisti. Dannosa.

autoipnosi: esercizio possibile dopo opportuno training ma senza alcuna particolare finalità terapeutica, un vicolo cieco.

ipnosi neutra e inerte: neutra non ha significato in quanto comunque collegata alla azione del terapeuta. Inerte se una volta stabilita non viene impiegata con alcuna finalità.

ipnosi regressiva: simulazione del soggetto; obiettivo?

“Potete parlare quanto vi pare dei vostri libri di testo. Oggi imparate questo pezzo e domani ne imparate un altro. Vi dicono fate così e così. Ma in realtà quello che voi dovrete fare è guardare il vostro paziente e capire che tipo di uomo o di donna egli sia, e poi trattarlo in modo che possa rispondere al suo problema, che è sempre qualcosa di unico.”

(Milton H. Erickson)