



FUNZIONA COSÌ

Ricordi quando a scuola il prof noioso spiegava e tu all'inizio lo ascoltavi, ma poi iniziavi a seguire il flusso dei tuoi pensieri? Ecco, man mano che la seduta d'ipnosi procede, ti ritroverai a pensare a ciò che la mente ti suggerisce.

Quando pensi all'ipnosi immagini un tizio losco che dice "A me gli occhi!", ti fa oscillare un pendolino davanti al naso e si impadronisce della tua volontà?

Aggiornati! Oggi l'ipnosi è uno strumento utilizzato nello sport, per la preparazione, per esempio, di sub e golfisti, e in psicoterapia, per disturbi psicosomatici o traumatici, controllo del dolore, ansia, depressione, attacchi di panico e altro. Sai che piace anche alle celebrity? Kate Middleton, la duchessa di Cambridge, l'ha trovata di grande aiuto per combattere la nausea da pancione; la cantante Lily Allen e l'attrice Sofia Vergara la sfruttano come sostegno nella dieta, mentre pare che l'attrice Olivia Munn se ne avvalga per contenere la tricotillomania, cioè l'abitudine di strapparsi capelli e peli (ahi!).

Verità e luoghi comuni

«Sgomberiamo il campo dai pregiudizi: non si tratta né di suggestione né di manipolazione mentale, inoltre nessuno può essere ipnotizzato contro la sua volontà», afferma Andrea Carta, psicologo psicoterapeuta, specializzato presso la Scuola europea di psicoterapia ipnotica e docente di psicologia clinica all'Università L.U.de.S. di Lugano (Svizzera). «L'ipnosi attuale, basata sugli studi e sulle esperienze dello psichiatra e psicoterapeuta americano Milton Erickson, è una comunicazione

Ipnosi: un piccolo sonno per raggiungere *grandi risultati*

Né suggestioni né manipolazioni, anzi. Questo tipo di psicoterapia fa appello alla volontà individuale. E ti aiuta a trovare dentro di te le risorse per far fronte ai problemi. Altro che pendolino e schiocco di dita...

testo di Francesca Trabella

tra paziente e terapeuta, che porta via via a uno stato modificato di coscienza chiamato trance: un piccolo sonno indotto grazie al quale il paziente riesce a trovare risorse e soluzioni nel suo stesso inconscio. In pratica, è la persona che guarisce se stessa».

Due dubbi infondati

Temi che questo tipo di terapia sia troppo complicato per te? «No, basta che tu sia capace di addormentarti quando vai a letto!» assicura Carta. «È solo questione di allenamento: non è detto che tu riesca a entrare in trance alla prima seduta, ma prima o poi ce la fai. Attenzione, però: l'ipnosi è uno stato molto simile al sonno, ma non è il sonno. E non va confusa neppure con il rilassamento, la meditazione o lo yoga, pratiche nelle quali si cerca di "abbassare" l'elaborazione mentale che invece è richiesta nell'ipnosi: non per nulla lo stato modificato di coscienza è creativo e genera soluzioni!». Temi di impegnarti in un trattamento infinito? Tranquilla, rientra nelle psicoterapie brevi. Per verificare se funziona sono necessari dai 3 ai 6 mesi, ma non esistono tempi prestabiliti: dipende dal problema e dalla persona. Come capire quando fa effetto? «A un certo punto ti accorgi che la difficoltà non c'è più, si è sciolta come neve al sole. Affronti la tua situazione con nuove consapevolezza e nuovi punti di vista, che man mano si allargano e toccano vari aspetti della vita».

Un ascolto particolare

Cosa dice il terapeuta durante la seduta? «Secondo Erickson, il modo migliore per aiutare una persona a uscire dai suoi problemi è far leva su ciò che ha vissuto, sulle sue fantasie e ricordi, utilizzando un linguaggio metaforico, che è proprio dei sogni e che parla all'inconscio» spiega Carta. «Le parole dello specialista sono cucite sull'esperienza della persona e spesso utilizzano metafore legate alla natura. Per aiutarti a risolvere un problema di ansia o di attacchi di panico, potrei fare riferimento alla guida nella

nebbia: chi soffre di questi disturbi, infatti, si sente oppresso, isolato, senza via d'uscita, paralizzato... proprio come chi è al volante di un'auto ed entra in un banco di nebbia. Non è necessario che tu segua attentamente il mio discorso, anzi, prima di iniziare dico espressamente di non prestarmi attenzione». Il fatto che un terapeuta chieda di non essere ascoltato non è un'assurdità: questa prassi ha un fondamento scientifico: quando disattivi l'ascolto cosciente, le parole dello specialista (che rimangono "in sottofondo") smettono di essere decodificate razionalmente e possono produrre più facilmente i cambiamenti inconsci che suggeriscono.

Il cervello come alleato

Un altro meccanismo che entra in gioco nell'ipnosi ericksoniana è quello che sfrutta i neuroni specchio, cioè le cellule cerebrali che permettono di apprendere per imitazione, osservando. «Per esempio, quando lavoro in ipnosi con un atleta che vuole migliorare la sua performance, lo invito a vedere interiormente l'immagine che dovrà poi ripetere in un gesto o in un comportamento: una tennista potrà vedersi mentre effettua un colpo perfetto, non solo immaginando di avere in mano una racchetta, ma anche "sentendola",

La seduta step by step

1. Lo specialista ti spiega in che cosa consiste l'ipnosi e chiarisce eventuali pregiudizi o conoscenze errate.
2. Ti chiede di raccontargli di te e del motivo per cui hai fissato il consulto.
3. Dopo averti fatto accomodare su una poltrona e invitata a chiudere gli occhi, inizia a parlare con voce pacata, sempre più sommessa, rallentando il ritmo e allungando le pause.
4. Se all'inizio ascolti le sue parole, man mano che la seduta procede ti ritrovi in uno stato di pre-sonno, a pensare a ciò che la mente ti suggerisce, magari partendo da una parola o da un rumore captati per caso.
5. Al termine, per riportarti alla realtà, il terapeuta alza il tono della voce, suggerendoti di riaprire gli occhi solo quando ti senti pronta.

perché nell'ipnosi la visione interiore coinvolge tutti i sensi. Grazie a questa visualizzazione, i neuroni specchio apprendono i movimenti corretti e tu raggiungi il tuo obiettivo. Soffri di depressione? Utilizzo ciò che mi hai raccontato di te per creare una sorta di fotografia di un momento passato in cui eri serena: osservando l'immagine, i neuroni specchio possono trovare la strada per riportarti in quello stato e quindi risolvere il problema». **T**

Riconosci gli "ammaliatori" e stanne alla larga

L'ipnosi può essere utilizzata in modo sbagliato, da persone che agiscono in buona o in mala fede. Devi diffidare di chi:

- vuole ipnotizzarti per gioco e/o senza avere studiato a fondo il fenomeno: «L'ipnosi, per la sua complessa natura, e per il fatto che a differenza delle altre forme di psicoterapia comporta l'induzione di uno stato modificato di coscienza, richiede una particolare perizia e quindi una formazione adeguata e protratta» afferma Camillo Lorio, professore

di psichiatria all'Università La Sapienza di Roma, già presidente della International society of hypnosis.

- promette di "guarirti" da una dipendenza con un semplice comando dato durante la trance: «Si tratta di un utilizzo superato e sbagliato dell'ipnosi» rivela Andrea Carta. «Per esempio, se dico al paziente: "Smetterai di fumare perché, ogni volta che accenderai una sigaretta, sentirai un odore di ammoniacca", blocco il sintomo senza curare la causa. D'accordo,

la persona non fumerà più, ma ciò che è alla base della sua dipendenza - probabilmente l'ansia - continuerà ad agire e troverà sfogo in un'altra sostanza, magari ancor più dannosa, o in un comportamento compulsivo, come il gioco». Per contattare uno specialista, rivolgiti all'Ordine degli psicologi della tua regione (www.psy.it) oppure all'Associazione medica per lo Studio della ipnosi (www.amisi.it).

CERCA
I VERI
ESPERTI