

IPNOSI: LE ORIGINI E I CONCETTI FONDAMENTALI

L'ipnosi ha radici molto antiche.

Gia' con le danze tribali si cercava di ottenere uno stato di trance, simile allo stato mentale proprio dell'ipnosi a carattere terapeutico.

Le prime testimonianze scritte riguardanti l'ipnosi risalgono alla civiltà sumera.

Si registrerà poi una pratica millenaria dell'ipnotismo tramite lo yoga e altre tecniche orientali.

I primi tentativi di ipnosi a scopo terapeutico risalgono al 1770 per merito di Franz Mesmer e i suoi studi del magnetismo animale ed in seguito agli studi di Milton Erickson.

Il nome attuale invece lo si deve a James Braid che nel 1842 conio' il termine Hypnos.

Un altro grande contributo all'ipnosi lo si deve a Jean Martin Charcot nell'ospedale della Salpêtrière a Parigi.

Le difficoltà del suo studio condussero Freud a tralasciare l'ipnosi ed approfondire le pratiche psicoanalitiche.

Ipnosi: i concetti fondamentali

L'ipnosi è una tecnica che si basa sul creare uno stato di trance nella persona per poi aiutarlo attraverso induzioni, ristrutturazioni, analogie, l'utilizzo di immagini mentali, ed altre tecniche, a raggiungere gli obiettivi prefissati.

È bene sfatare i miti e leggende su queste tecniche, leggende derivanti in gran parte dalla disinformazione di spettacoli televisivi e non, che allontanano da questa forma di terapia coloro che potrebbero trarne benefici, in quanto spaventati dalla possibile perdita di controllo su di sé o dal timore di essere in qualche modo circuiti.

Sebbene siano possibili fenomeni come indurre un'amnesia, perdere coscienza durante una trance ipnotica, ecc., quasi mai li si utilizzano in ambito clinico, e soprattutto si deve sottolineare che attraverso l'ipnosi non è possibile manipolare le persone in misura maggiore di quanto possa fare un venditore dalle grosse doti persuasive.

L'ipnoterapeuta esamina il problema portato dal paziente e valuta quanto l'ipnosi può aiutare la persona e, in caso positivo, quale tecnica sia più adatta al caso, nel pieno rispetto della persona, delle sue sofferenze e dei suoi valori.

È necessario, infatti, segnalare che l'ipnosi non è una panacea per ogni male, ma si adatta particolarmente bene a tutta quella sfera di disturbi psicologici legati a "malesseri esistenziali".

La tecnica si basa sull'induzione di uno stato di torpore nel paziente o, più in generale, sull'induzione di uno stato più ricettivo agli stimoli verso il subconscio.

Tale stato si ottiene per esempio invitando il paziente a concentrare i propri pensieri su un oggetto specifico.

Nei metodi moderni si invita il paziente ad accomodarsi ad occhi chiusi su un lettino rilassante, o anche a rimanere in posizione verticale.

Attraverso l'ipnosi si può accedere con maggiore facilità alle risorse più creative della persona, risorse in grado di guarire, o anche solo di far trovare nuove soluzioni a vecchi problemi.

In effetti, nella trance ipnotica si attiva l'emisfero destro, il quale diviene predominante rispetto al sinistro.

Lo stato ipnotico non è un sonno profondo o incoscienza completa: si tratta di una sorta di dormiveglia in cui le difese razionali sono minori.

L'ipnosi è in grado di curare tutte le patologie psicosomatiche, quelle in cui un disagio della mente si manifesta con un disturbo organico.

Tra di esse ci sono malesseri dell'apparato digerente, come ulcera, gastrite o colite, ma anche disturbi cardiocircolatori, come ipertensione e aritmie, o dermatologici.

L'ipnosi è comunque efficace soprattutto nei disturbi psichici: stati d'ansia, fobie, depressione, attacchi di panico, stress, insicurezza, insonnia ma anche paure immotivate e ossessioni più o meno serie.

BIBLIOGRAFIA:

Ipnosi e tecniche ipnotiche, Nardone, Lorigio, Watzlawick, 2006

Guardarsi dentro rende ciechi, Watzlawick, Ponte alle Grazie, 2007

Cambiare occhi toccare il cuore, Nardone, Ponte alle Grazie 2007

Tecniche di controllo mentale, Rampin. Aurelia, 2004