



## IPNOSI: L'APPROCCIO È SCIENTIFICO, NON SI TRATTA DI MAGIA O SPETTACOLO

👤 Umberto Urbano Ferrero ⌚ 19 Settembre 2023 📁 Benessere 👁 141 Visite

Siamo sicuri di conoscere veramente l'**ipnosi**?

**Magia**, teatralità, persone **incapaci di controllare i propri pensieri** e il **proprio corpo** che sono indotte dall'ipnoterapeuta a fare di tutto.

Nulla di tutto questo si può definire ipnosi o, perlomeno, **non si tratta di ipnosi clinica e scientifica**.

L'ipnosi, utilizzata da professionisti, consente ai pazienti di **dialogare con il proprio inconscio** e, al tempo stesso con il **terapeuta**.

**Benessere**, quindi, qualcosa di **distante da show e spettacolo**.

### Una pratica antichissima

L'ipnosi è una disciplina che affonda le sue radici nel passato, la sua **storia** potrebbe quasi essere definita '**millenaria**'.

Nell'antichità veniva praticata anche per scopi magici o rituali.

Infatti, la maggior parte di noi, pensando all'ipnosi ha proprio un'idea simile: magia, esoterismo, comportamenti indotti.

L'**ipnosi**, con il passare degli anni, è **stata resa teatrale e spettacolare** da individui che hanno storpiato il vero significato della disciplina.

Tuttavia, la **teatralità** che si è diffusa attorno a questa pratica ha **ben poco di scientifico**.

### Ipnosi tradizionale e ipnosi ericksoniana

Per comprendere l'**ipnosi**, in generale, dobbiamo Translate » il concetto di **trance ipnotica**.

La nostra **attenzione**, solitamente viaggia su un piano 'corporeo' di **pensieri coscienti**. La **trance ipnotica**, invece, consente all'individuo di **guardarsi all'interno**.

Tutti, indistintamente, abbiamo provato questa sensazione.

Vi è mai capitato, mentre stavate parlando con qualcuno, di sentire una **musica** a voi cara che generava in voi emozioni di diversa natura? L'**attenzione** verso il vostro interlocutore, a quel punto, risultava **sempre più difficile** e poco lineare. Questo perché la nostra attenzione si 'sdoppiava' all'esterno (per ascoltare le parole) e all'interno (con il riaffiorare delle **emozioni**).

Ancora una distinzione.

L'**ipnosi tradizionale** è direttiva, la sua applicazione segue **protocolli fissi** e uguali quasi per tutte le persone. Il rapporto tra terapeuta e paziente è profondamente **asimmetrico**.

Con **ipnosi ericksoniana**, invece, si intende l'approccio teorico e pratico offerto da **Milton Erickson**, psichiatra e psicoterapeuta statunitense del '900.

*Nicoletta Gava*

**"Questa pratica**, all'interno di un contesto scientifico e di continua sperimentazione, perde l'aspetto spettacolare e manipolatorio che caratterizzava la vecchia ipnosi, per **restituire potere alla persona**, alle sue risorse e alla relazione con l'ipnoterapeuta", spiega **Nicoletta Gava**, psicologa e psicoterapeuta.

Il rapporto diventa così un **legame intenso** e di **profonda collaborazione**, in cui l'ipnoterapeuta – esperto del metodo – aiuta la persona a osservarsi e riconoscersi per le capacità e peculiarità che le sono proprie, tra cui, appunto, la capacità di entrare in stato di trance.

Il **terapeuta** lascia che il **suo inconscio entri in contatto con quello del paziente**, facendosi guidare e cercando di conoscere la persona che ha davanti, i suoi problemi e le sue esigenze.

**"Erickson**, infatti, descrive l'**inconscio** come un luogo in cui vi sono le **esperienze di vita** (anche quelle dimenticate), **capacità e potenzialità** di ogni individuo. Non deve stupire che l'ipnosi ericksoniana porti le persone a scoprire **lati creativi** che non avrebbero mai immaginato di possedere", continua Gava.

Erano già lì, silenti, e aspettavano semplicemente di poter emergere.



### **Ipnosi ericksoniana e comunicazione**

L'idea di base è che gli individui possano sviluppare **problemi psicologici** a causa dei propri **schemi interpretativi della realtà**, maladattivi e limitanti in quanto formati in seguito a un

## apprendimento disfunzionale e rig

[Translate »](#)

Questa rigidità impedisce alla persona di conoscere e utilizzare le proprie capacità con il massimo vantaggio.

L'**obiettivo della trance ipnotica** consiste proprio nello **sciogliere queste limitazioni apprese**, proprie dei normali schemi di riferimento del paziente, e permettere che le ampie riserve delle loro potenzialità inconsce agiscano risolvendo il problema.

Anche per questo motivo, **comunicazione e linguaggio** giocano un **ruolo fondamentale**.

Facciamo un semplice esempio.

Un **bambino si è appena rotto un braccio** e i genitori lo portano in ospedale.

Un **medico**, guardando il bambino che si lamenta, gli dice: "Dai che non ti sei fatto nulla! Sei un ometto, non piangere, fai vedere ai tuoi genitori che sei grande". Un **altro dottore**, invece: "Sono sicuro che tu stia provando un gran dolore in questo momento, ma per fortuna i tuoi genitori ti hanno portato da noi e saremo in grado di farti stare meglio tra pochissimo".

**Due diversi approcci**, due **diversi messaggi** recepiti dal bambino.

La comunicazione ipnotica tra terapeuta e 'paziente', può seguire questa traccia.

### A cosa serve l'ipnosi ericksoniana

Nell'**ipnosi ericksoniana**, il processo per mezzo del quale l'ipnoterapeuta induce l'ipnosi nel soggetto ipnotizzato è frutto dell'interazione tra paziente e ipnoterapeuta attraverso l'uso dei modelli linguistici, di osservazioni delle posture dell'interlocutore e di un uso particolare della voce, in modo da recuperare in una conversazione normale gli stati di trance dei suoi interlocutori, inducendoli in una **trance ipnotica** atta a realizzare un **cambiamento terapeutico**.

L'ascolto del paziente e l'osservazione del suo stile comunicativo, possono essere utili per indurre uno stato di trance ipnotica in modo del tutto naturale.

L'**uso terapeutico dell'ipnosi ericksoniana** è prevalentemente **rivolto al controllo del dolore** (in **medicina**, in **psicologia clinica** e in **odontoatria**) e delle emozioni negative (disturbi d'**ansia**, **attacchi di panico**, rabbie, tristezze, **dipendenze**).

"Solitamente i **miglioramenti** sono **visibili in poco tempo**. Per esempio, per le persone che faticano a **gestire l'ansia** è possibile apprendere la tecnica dell'**autoipnosi**, con la quale è possibile portare avanti la

propria giornata lavorativa e contemporaneamente [Translate »](#) rarsi sulla gestione del proprio stato d'animo "interno", aggiunge Gava.

## Ipnosi e proctologia

“Tra **ipnosi e proctologia** (studio delle malattie a carico del colon-retto e ano) esiste un **legame** molto significativo: attraverso l'ipnosi è possibile eseguire, con il consenso del paziente, la **visita proctologica** con conseguente **diagnosi** e istituzione del **corretto percorso terapeutico** in condizioni dove, a causa del **dolore, è difficile per il paziente stesso sottoporsi a visita**”, spiega Massimiliano Varriale, medico chirurgo specializzato in proctologia.

L'**ipnosi medica** si prefigge lo scopo di **migliorare il benessere del paziente**. Si possono usare le **parole per indurre benessere** e istruire il paziente ad affrontare meglio la sua malattia, o sintomo, o esame strumentale, o intervento chirurgico, consapevolmente.

Il rapporto tra medico e paziente diventa allora la **chiave di volta della comunicazione**: la parola, come farmaco, evoca in chi ascolta, empatia, fiducia e speranza di poter vedere modificato in meglio un proprio malessere, legando gli attori in una relazione appunto paritaria e fiduciaria.

L'ipnosi, come nel caso del Dott. Varriale, è stata indotta in pazienti che avevano il **terrore di sottoporsi alla visita**.

L'anamnesi (raccolta delle informazioni del paziente) ha permesso al proctologo ipnologo di raccogliere al tempo stesso sia i dati clinici per l'inquadramento clinico del caso, sia di raccogliere tutte quelle **informazioni preziose** circa le caratteristiche intrinseche, **emozionali e psicologiche** del paziente tali da determinare la costruzione di un **rapporto di fiducia**.

La **trance ipnotica** applicata durante una visita proctologica presenta **numerosi vantaggi**.

**Riduce i tempi di attesa** per formulare una corretta diagnosi, riduce lo **stress nel paziente**, aumenta la **fiducia** nel medico e riduce i **costi legati all'operazione**, da eseguire altrimenti in ambulatori attrezzati e in presenza di **anestesista**.



### Chi può praticare l'ipnosi in Italia?

L'**ipnosi clinica**, in Italia, può essere praticata esclusivamente dal **personale sanitario autorizzato**.

Quindi solo da **Medici, Psicologi e Odontoiatri**, iscritti, dopo regolare esame di Stato, ai rispettivi Ordini Professionali, e che abbiano conseguito un **regolare titolo di studio post laurea** presso Scuole di Specializzazione, pubbliche o private, riconosciute dal Ministero dell'Università e della Ricerca.

Translate »

Copertina: Foto di cottonbro studio: <https://www.pexels.com/it-it/foto/uomo-persone-donna-astratto-6491960/>

Foto di cottonbro studio: <https://www.pexels.com/it-it/foto/uomo-coppia-persone-ufficio-4101143/>