

# Tecniche di ipnosi

Dr. Christian Panigalli, Psicoterapeuta Ipnotista

Annotazioni tecniche ricavate dalla pratica clinica

Il file viene aggiornato periodicamente, questa è la versione dell'11 maggio 2010.

Esso è disponibile dalla pagina web raggiunta cliccando sul link sottostante

[www.psicologo-psicoterapeuta.it/ipnosi/tecniche\\_di\\_ipnosi.htm](http://www.psicologo-psicoterapeuta.it/ipnosi/tecniche_di_ipnosi.htm)

## La dissociazione ipnotica

In una prospettiva ericksoniana il concetto di dissociazione conscio/inconscio è di importanza fondamentale. Sia in termini tecnici che terapeutici. Il terapeuta ipnotista suggerisce tale possibilità mentre la mente la realizza. La mente cosciente vede depotenziata la sua attività, ridotta la sua influenza. Le parole del terapeuta smettono di essere decodificate a livello conscio e possono produrre più facilmente i cambiamenti che suggeriscono.

## L'osservazione

L'induzione ipnotica non può avvenire in modo standardizzato. Si strutturerebbe infatti un rapporto soggetto/terapeuta sbilanciato ed inefficace. L'utilizzo di frasi pre-confezionate o di canovacci pre-costituiti genera una relazione inadeguata. Sarebbe come incominciare il dialogo con una persona sapendo, già prima di incontrarla, cosa dire. Occorrerà invece sintonizzarsi con le sue reazioni osservabili per produrre l'induzione efficace.

## Il suono della voce

Il timbro vocale caratterizza la nostra individualità in modo molto efficace. Abbiamo la "nostra" voce, in virtù di essa siamo riconoscibili. Ugualmente la nostra voce viene continuamente modificata nel ritmo, nella profondità e in svariate altre componenti. Chiunque provi a registrare la stessa frase in differenti momenti della stessa giornata si accorgerà di come questo sia vero. La possibilità di produrre tale modulazione rientra tra le acquisizioni più importanti di un ipnotista. Il suono si fonde con le parole pronunciate e i contenuti veicolati da esse per ottenere una comunicazione efficace.

## Il rapporto

La relazione che si instaura tra terapeuta e soggetto determina in gran parte l'efficacia delle procedure ipnotiche. Questo perchè nessuno potrà farsi condurre in un territorio sconosciuto da qualcuno verso il quale non sperimenta fiducia. Tale fiducia non va però ottenuta attraverso l'inganno. Ben presto esso emergerebbe ed il rapporto terapeutico ne risulterebbe compromesso. Il terapeuta dovrà essere sinceramente convinto dell'efficacia delle proprie parole e della bontà del procedimento. Il terapeuta deve essere intimamente convinto della possibilità che le proprie tecniche potranno ottenere un beneficio, generico o specifico, per quella particolare persona.

# La metafora

La metafora (dal greco "io trasporto") è una figura retorica che permette un trasferimento di significato. Ad un termine se ne sostituisce un altro che tende ad esprimere lo stesso significato in modo più espressivo, più suggestivo. Nella comunicazione ipnotica il linguaggio metaforico trova domicilio in modo naturale. Lo stesso Erickson comunicava, anche senza la necessità di indurre una trance formale, per mezzo di metafore nell'intento di proporre alla mente cosciente la rappresentazione superficiale del racconto e comunicare all'inconscio i significati profondi.

# Il ritmo delle parole

Il ritmo con il quale le parole vengono pronunciate dall'ipnotista è più lento di quello conversazionale. Questo per vari motivi.

In corrispondenza della modificazione dello stato di coscienza, si realizza una progressiva modulazione nella componente del ritmo. Esso rallenta in relazione al depotenziamento cosciente. Tale rallentamento suggerisce indirettamente al soggetto che l'ipnotista desidera che qualcosa cambi. Essendo soggetto ed ipnotista in stretta relazione, l'aspettativa comunicata in modo indiretto tende a suscitare la risposta attesa. Infatti solamente il chiedersi perchè mai qualcuno cambi in maniera sensibile il ritmo delle parole con cui mi parla consente di sfuggire dal sottile legame che quella comunicazione crea. Diversamente, l'accettazione acritica di quella componente della comunicazione, tenderà a produrre gli effetti che suggerisce.

Un altro motivo che giustifica tale rallentamento è che le suggestioni e le comunicazioni dirette principalmente all'inconscio necessitano di un sufficiente tempo per essere elaborate. E' come se la mente andasse più piano, questo perchè non risponde a stimolazioni sensoriali, ma si rapporta con una realtà interiore che essa stessa genera. Per generarla ha bisogno di tempo.

Ogni pausa, più o meno prolungata, è attentamente gestita dall'ipnotista che ha idea di come le parole che pronuncia debbano produrre processi i quali hanno bisogno di tempo per realizzarsi appieno. Un tempo inferiore verrebbe percepito come sgradevole dalla persona.

# I rumori esterni

Per ottenere lo stato di trance non occorre il silenzio assoluto. L'ipnotista, all'inizio della sua pratica, percepirà come disturbanti i piccoli o grandi rumori provenienti dall'esterno della stanza nella quale opera. Nella misura in cui egli stesso risulterà infastidito da essi, anche il soggetto percepirà quegli stessi stimoli come dannosi. Mentre matura la consapevolezza che lo stato di trance non verrà condizionato da essi, nemmeno l'induzione dell'ipnosi lo sarà più. Questo fenomeno mette in luce come la relazione tra chi parla e chi ascolta sia alla base dei fenomeni che si producono.

# Immagina un prato...

Trovo piuttosto divertente il racconto di alcune persone che conosco in studio. Esse riferiscono di essere state seguite per alcune sedute da qualche collega che ha utilizzato con loro l'ipnosi. Purtroppo però sono risultate non ipnotizzabili, forse refrattarie all'ipnosi. Alla mia richiesta, dovendo io riprendere il discorso da qualche punto su quale tipo di procedimento fosse stato messo in atto, ascolto racconti simpatici. Qualcuno invitava ad immaginarsi distesi su un prato, qualcun altro a gustarsi l'amenità di uno scenario tropicale. Cosa c'entri tutto questo con il depotenziamento ipnotico della coscienza loro non potevano saperlo, ma la domanda sorge in me spontaneamente. Secondo quale presupposto logico, coinvolgendo in modo intenso la coscienza sarebbe possibile poi

abbandonarla? Spesso le stesse persone si dimostrano quindi non più refrattarie all'ipnosi.

## **Comunicazione indiretta**

Comunicare in modo indiretto non deve essere confuso con qualche direttiva implicita nei confronti del soggetto. Per non dire "chiudi gli occhi" in modo diretto alcuni ingenui ipnotisti si perdono in soliloqui confusi. "Molte persone quando sono rilassate... trovano confortevole... ascoltare chi le parla... non più con gli occhi aperti...". Questo, per carità, può anche essere corretto. Il più delle volte però determina una situazione di imbarazzo nella quale la persona che ascolta ha compreso benissimo l'intenzione di chi parla, ma avverte di dover attendere una comunicazione più esplicita per poterlo seguire. La comunicazione indiretta è invece figlia della pratica ed è un parto che non finisce mai. E' efficace perchè sfugge in maniera sottile ai processi coscienti con i quali decodifichiamo l'informazione ed ha la tendenza a venire accolta con maggiore facilità. Prima però di essere indiretta ogni comunicazione deve essere efficace altrimenti corre il rischio di diventare una caricatura.

## **Depotenziamento cosciente**

La confusione, la modificazione del ritmo, la modificazione del timbro vocale, ecc. Molti aspetti della comunicazione ipnotica inducono una minore attivazione della coscienza. La mente razionale e cosciente avverte di poter essere implicata in misura sempre minore nell'ascolto. Non dimenticherà di sapere che qualcuno la accompagna con la propria voce, ma svilupperà la capacità di diminuire la rappresentazione cosciente di ciò che le viene raccontato. La voce dell'ipnotista smetterà di essere un "testo" mentre incomincerà ad essere più simile ad un suono, tenderà ad assomigliare ad una musica.

## **Differenze individuali**

Sono marcate le differenze individuali per quanto riguarda lo sviluppo della trance ipnotica. Non c'è niente di più sbagliato che pensare di poter indurre lo stesso tipo di esperienza interiore in due persone differenti. Sarà compito dell'ipnotista imparare come la persona vive lo stato di trance. Occorrerà utilizzare ciò che l'individuo sperimenta spontaneamente piuttosto che forzarlo a vivere quello che gli risulta difficile. Alcune persone sviluppano in pochissimo tempo una notevole profondità, altre rimangono molto vicine alle parole dell'ipnotista, altri ancora hanno una spontanea e vivida attività immaginativa. Un obiettivo sempre presente nella mente del terapeuta sarà ottenere una sufficiente "dissociazione ipnotica". La modalità differente con la quale la medesima dissociazione si manifesterà dovrà essere accolta e facilitata.

## **I movimenti inconsci**

Durante le induzioni ipnotiche possono osservarsi dei movimenti. Alcuni di questi sono movimenti di aggiustamento. La distensione muscolare che si viene a creare fa sperimentare il desiderio di assumere una posizione più comoda. La persona quindi muove volontariamente una parte del corpo. La coscienza, la mente cosciente, produce l'azione. Si possono osservare anche movimenti con caratteristiche nettamente diverse. Essi si producono in varie parti del corpo: sopracciglia, dita, capo, spalle, ecc. Questi non sono giustificati da un'esigenza riferibile al corpo stesso o all'ambiente così che l'intenzione che li produce appare slegata da motivazioni conscie. Coerentemente quindi non mostrano una distribuzione anatomica logica. Così si potrà assistere al sollevamento del dito anulare della mano destra oppure a quello del sopracciglio sinistro. Da notare che alcuni di questi

movimenti sarebbero replicati con difficoltà in modo cosciente.

## Le fasi dell'ipnosi

Qui voglio ordinare, allo scopo di descrivere lo sviluppo della trance ipnotica, le descrizioni delle persone che sperimentano l'induzione ipnotica. Mi sono accorto che queste descrizioni sono in parte sovrapponibili. Ciò ha fatto maturare in me la convinzione che si possa descrivere il progressivo sviluppo dell'ipnosi in virtù delle esperienze mentali che provoca e che questo sviluppo sia in parte prevedibile.

### 1. L'ascolto cosciente

Inizialmente l'ascolto delle parole dell'ipnotista è simile a quello di un normale colloquio. Il significato viene ottenuto dalla coscienza attraverso la decodifica e la rielaborazione dei suoni.

### 2. La disattivazione dell'ascolto cosciente

Le parole dell'ipnotista perdono pian piano il valore che all'inizio possedevano. Incominciano ad essere percepite più come un suono che accompagna che come un testo che descrive.

### 3. La percezione del corpo

Alcune parti del corpo vengono percepite diversamente dal solito.

### 4. Le immagini quotidiane

Nelle mente si succedono immagini senza particolare importanza. Sono memorie di fatti o cose non importanti; spesso il luogo dove è parcheggiata la macchina oppure le occupazioni che attendono. La loro concatenazione e la velocità con la quale si succedono sono però differenti da quanto accade di solito.

### 5. Le immagini realistiche

Le cose viste hanno ancora la caratteristica di essere memorie reali, fatti concreti o vissuti. Sembrano però più simili a ricostruzioni: elementi reali, ma di cui non si è in quel modo fatto esperienza.

### 6. Le immagini fantastiche

Queste immagini sono inusuali tanto da far rimanere la persona sorpresa di averle trovate. Può accadere che si interroghi sul loro significato.

### 7. I colori

Le immagini fantastiche possono essere sostituite da colori che si alternano gli uni agli altri.

### 8. Momenti di assenza

Ora è possibile sperimentare alcuni momenti di completa assenza. La persona avverte di essere decisamente lontana dalle parole dell'ipnotista oppure dal suo stesso corpo. In questo preciso momento compaiono alcuni piccoli gesti inconsci.

L'attraversamento di queste fasi diviene, con la ripetuta esperienza dell'induzione ipnotica, più agevole. Tanto che alcune potranno essere saltate.

Il passaggio dallo stato cosciente allo stato di trance può essere paragonato ad un percorso interiore. Inizialmente non è possibile per la coscienza sapere cosa fare "Per favore diventi non cosciente..."; un invito come questo è impossibile da realizzare. Semplicemente non è conosciuta la via per arrivarci. E' un salto troppo ampio. Progressivamente però questa trasformazione diventa possibile.

## I pensieri sfuggenti

Il titolo di questa pagina è poco ortodosso, me ne rendo conto. Fatto sta che la descrizione di ciò a cui la persona che sperimenta un certo stato modificato di coscienza pensa spesso può essere sintetizzato in questo modo. Pensieri vissuti anche con vividezza, ma che una volta riaperti gli occhi sfuggono. Nello stesso momento è presente la consapevolezza di aver pensato a qualcosa e l'assenza del ricordo. Sembra quasi che la normale l'attività di memorizzazione divenga meno efficace.

# L'incide oculare

Per indice oculare si intende il movimento dei globi oculari al di sotto delle palpebre abbassate. L'osservazione di questo movimento non è difficile. Questo comportamento segnala lo spostamento dell'attenzione del soggetto dalle parole dell'ipnotista. La coscienza incomincia in quel momento a sperimentare una iniziale distrazione dal contenuto delle parole che la guidano, pur potendo rimanere presenti come suono.

# Il controllo razionale

Alcune persone hanno una abitudine al controllo molto sviluppata. Esse tendono ad interferire con i processi spontanei e naturali che si sviluppano dentro di loro. Controllano le emozioni, le reazioni, i comportamenti e molto altro ancora. Trascurando in questa sede le motivazioni che stanno alla base di questa abitudine, ciò rappresenta un ostacolo per lo sviluppo della trance. Questo però non deve contrariare l'ipnotista. Trovarsi di fronte una difficoltà del genere significa poter approfittare di una occasione importante. Insieme si potrà affrontare il problema dando modo alla persona di allentare pian piano il controllo. Sono assolutamente da evitare due conseguenze. La prima è far sentire la persona incapace di sviluppare una trance; questo, d'altro canto, non è vero. La seconda è la frustrazione del terapeuta che non dovrà sentirsi abbattuto nel percepire che le proprie parole non ottengono quello che si attende.

# Le metafore ipnotiche

La metafora è una possibilità espressiva molto efficace. In particolare, quando ci si trova a descrivere esperienze personali, essa appiana difficoltà che potrebbero risultare insormontabili. Nel linguaggio ipnotico le metafore trovano domicilio in modo naturale. Sia nel colloquio "ad occhi aperti", sia nella comunicazione all'interno della trance. Mentre infatti la mente abbandona i processi di pensiero razionale, viene amplificata la possibilità di recepire i significati veicolati metaforicamente.

## La mente bambina

Nel descrivere le caratteristiche di funzionamento dell'inconscio spesso trovo utile assomigliarlo alla mente di un bambino. Mentre si sviluppa la trance ipnotica la mente cosciente e razionale diviene progressivamente meno attiva. La coscienza è "cresciuta" con il tempo. Tutto ciò che abbiamo imparato sul mondo e su noi stessi ha contribuito a costituirlo. Conosciamo il mondo attraverso tale tipo di consapevolezza, ma anche le limitazioni che sperimentiamo sono il frutto di queste conoscenze. Da bambini "eravamo" molto meno, ma "potevamo diventare" molto di più.

## Le piante

Le metafore da utilizzare non devono necessariamente essere complicate o di difficile comprensione. Molti aspetti della descrizione delle caratteristiche delle piante si adattano bene a rappresentare le esperienze interiori delle persone o le varie fasi della nostra vita. L'irrigazione insufficiente, ad esempio, può somigliare all'afflusso insufficiente di sangue del periodo mestruale, ma anche all'aridità di gesti di affetto. La storia della persona selezionerà il significato adatto. Altre derivazioni metaforiche non avranno di per sé "significato". Il "momento mentale" durante il quale la metafora viene comunicata, nonché la modalità espressiva utilizzata, renderanno le stesse parole profondamente diverse anche nei possibili effetti. Criticate dalla coscienza ad un estremo ed incondizionatamente assorbite dall'inconscio dall'altro.

# Gradualità

Quando si entra in una stanza nuova per la prima volta la nostra attenzione è attratta da molteplici particolari. La disposizione dei mobili, l'illuminazione, il modo in cui la nostra voce risuona nell'ambiente. Successivamente facciamo sempre meno caso ai dettagli e a poco a poco ogni cosa ci diventa familiare in modo che quasi ci dimentichiamo del luogo fisico nel quale siamo. Una cosa simile accade nello sviluppo dello stato di trance; una certa gradualità è sempre necessaria. Il luogo interiore in cui la persona si cala è nuovo e deve essere esplorato pian piano.

# La sentinella

La sentinella è una metafora che mi è stata suggerita intelligentemente da una persona in studio. Il controllo cosciente è come una sentinella che può continuare a osservare tutte le parole che giungono dall'esterno oppure lasciare che esse entrino liberamente. Una sintesi efficacissima dello stato di trance; l'allentarsi dell'attività di controllo cosciente. Per questo fenomeno si possono utilizzare tutta una serie di termini con un significato simile: lasciarsi andare, abbandonarsi, approfondire, allontanarsi, distendersi, distrarsi, confondersi ed infine addormentarsi. Concedere che qualcuno induca in me un abbandono così profondo che la coscienza si senta quasi addormentata, in una parola ipno (=sonno) tizzata.

# L'ascolto inconscio

Quello che chiamo ascolto inconscio è un concetto centrale. Siamo stati abituati ad identificare la fenomenologia ipnotica con comportamenti bizzarri che generano meraviglia, ma questa possibilità ipnotica è, per un osservatore attento, molto più stupefacente. Una persona che ascolta e a poco a poco smette di rielaborare le parole che la accompagnano in modo razionale e cosciente. Come se quelle parole raggiungessero le profondità della sua mente senza generare significati in relazione al proprio modo di pensare e di essere, ma al di là di esso. Ciò che non è logico (ad esempio sentire alleggerita una propria difficoltà personale) non viene più riconosciuto come non possibile e la mente si può aprire in modo inaspettato al cambiamento.

# L'inibizione dei movimenti

Il fenomeno dell'inibizione dei movimenti non si presenta sempre. Alcune persone però segnalano, non senza un certo stupore, di avere sperimentato per tutta la durata dell'induzione ipnotica l'impossibilità di muovere, ad esempio, le braccia o di sollevare le palpebre. Una verosimile interpretazione di questo strano effetto è la seguente. La mente cosciente si allontana progressivamente dalla realtà esterna: i rumori dell'ambiente, la voce stessa dell'ipnotista e addirittura il proprio corpo. Come se tutto venisse avvolto da un profondo disinteresse. In questo stato la persona può avere la sensazione di inviare alle proprie membra la propria intenzione, ma che questa non attivi il movimento desiderato.

# Le rapine con l'ipnosi

Le domande sulle fantomatiche rapine con l'ipnosi sono tra le più gettonate nello studio dell'ipnotista. Periodicamente il telegiornale di turno si occupa della cassiera ipnotizzata piuttosto che dell'anziano signore il quale, una volta ipnotizzato, è stato indotto ad acquistare a caro prezzo un oggetto senza valore. Questo non fa che dare credibilità all'idea che l'ipnosi sia una tecnica malevola e che lo stato di trance venga ottenuto grazie ad un comando magico. Vediamo di chiarire

che cosa accade. L'effetto lo si ottiene inducendo uno stato di confusione nella vittima. I modi sono tanti quanti la creatività del truffatore è in grado di ideare. Il risultato è proporzionale alla sua abilità. Alcune caratteristiche del malcapitato possono rendere più efficaci queste manovre: l'età avanzata, il livello di stanchezza e altro. La confusione indotta induce disorientamento che stimola il desiderio di sottrarsi dalla situazione frustrante della quale si è prigionieri. Un modo per farlo sarebbe quello di prendere consapevolezza di ciò che accade ed opporvisi. Ad esempio mandando a quel paese il truffatore. Succede però che spontaneamente attribuiamo buone intenzioni ai comportamenti altrui. Noi ci comportiamo con sincerità e non immaginiamo che dietro ad un'azione ci sia un'intenzione differente da quella che è normale attendersi. Oltretutto non è tra le cose più facili mandare a quel paese uno sconosciuto. Ma torniamo alla confusione. Essa manda all'aria tutte le modalità di comportamento alle quali solitamente ci appoggiamo. Come se smarrissimo la direzione. A tutti è capitato di perdersi in una città nuova. Ad un certo punto realizziamo che abbiamo perso tutti i riferimenti che un attimo prima ci davano la sensazione di sapere dove stavamo andando; magari siamo in ritardo, stanchi, affamati, anziani. Chiunque a questo punto potrebbe condurci lontano dalla meta. A uno sconosciuto passante affidiamo totalmente la nostra visione del mondo. Affidandoci a lui troviamo una via per abbandonare il disagio nel quale eravamo immersi. "Non si preoccupi, mi segua, sto andando proprio nella stessa direzione". In questo tipo di truffa colui che ci fa perdere l'orientamento è la stessa persona che un attimo dopo ci si propone come guida.