



Scuola di Ipnosi Costruttivista

Nuova AERF

[• Ipnosi Costruttivista](#)

[• Attività scuola](#)

[• Materiali](#)

[• Pubblicazioni](#)

[• Articoli](#)

[• Ipnosi](#)

[• I. Costruttivista](#)

[• I. Ericksoniana](#)

[• I. e intelligenza](#)

[• L'I. non esiste](#)

[• I. applicazioni](#)

[• Storia ipnosi](#)

[• Strade ipnosi](#)

[• Ipnosi e Dolore](#)

[• Ipnosi e Sport](#)

[• I. e massaggio](#)

[• I. e Formazione](#)

[• Trance](#)

[• I. regressiva](#)

[• Bibliografia](#)

[• Ipnoterapeuti](#)

[• Teorie e Tecniche](#)

[• Dispense](#)

- [Chi siamo](#)
- [Per contattarci](#)
- [Zona Corsisti](#)

Ipnosi e storia tra mito e scienza.

L' ipnosi nei popoli primitivi

Il magnetismo animale: Mesmer

Il sonnambulismo: De Chastenet

Il sonno lucido: Farla

Verso la teoria della suggestibilità: Braid

La teoria della suggestibilità: Liébeault e Bernheim

La controversia con Charcot

Lo sviluppo delle conoscenze sull'ipnosi: Freud e Pavlov

L'adozione del metodo sperimentale: Hull

Sviluppi recenti

L'ipnosi Ericksoniana indiretta.

Dalle origini

Partendo da lontano

L' ipnosi nei popoli primitivi

Anche se comunemente la storia dell'ipnosi prende le mosse dal XVIII secolo, con F. A. Mesmer, le sue vere origini sono ben più remote: l'analisi dei reperti archeologici e l'osservazione dei popoli primitivi contemporanei ci mostrano infatti come già nella preistoria venissero

prodotti fenomeni sostanzialmente simili a quelli oggi ritenuti tipici dell'ipnosi.

I sacerdoti e gli stregoni di molti popoli primitivi praticavano vere e proprie forme - pur se rudimentali - di ipnoterapia: attraverso particolari musiche e danze veniva indotto una sorta di « magico sonno », durante il quale apparivano improvvise visioni, il dolore poteva essere mitigato e gli effetti spiacevoli dimenticati.

Riti cerimoniali di questo genere erano assai diffusi e ne abbiamo testimonianza per quasi ogni popolo primitivo; i documenti più interessanti si riferiscono ai profeti di Baal - citati nel Vecchio Testamento ebreo -, ai sacerdoti celtici dell'Antica Britannia - i Druidi - e a quelli greci dei templi di Esculapio.

L'associazione dell'ipnosi con la magia, col soprannaturale durò a lungo, ostacolando seriamente lo studio scientifico di tali fenomeni; di tale legame ancor oggi, almeno nella concezione popolare, sono rimaste visibili tracce.

Il magnetismo animale: Mesmer

Nei secoli successivi, filosofi e scienziati di valore, quali Ficino, Paracelso, Pomponazzi, Bacone, si interessarono dell'ipnotismo, lasciando nelle loro opere alcune isolate riflessioni e giudizi.

Ma il primo, concreto tentativo di ricondurre nell'ambito delle dottrine scientifiche tali fenomeni psicologici e fisiologici, sino allora relegati nel regno della mistica e della magia, si ebbe solo nel XVIII secolo, con F. A. Mesmer.

Egli avanzò una spiegazione di tipo fisico-naturalistico, che si rifaceva alle concezioni di Paracelso, Maxwell, Kircher, alla metafisica di Låbnitx e alla fisica di Galvani e Lavoísier.

Esiste un fluido universale affermava Mestner nel 1766 - presente in ogni tipo di materia (il sole, i pianeti, le piante, gli animali), soggetto a

irradiazione e concentrazione, attraverso il quale i pianeti esercitano influssi notevoli sul corpo umano. La malattia consiste - egli proseguiva - in una disarmonia nella distribuzione di questo fluido, che può essere risanata indirizzando nell'organismo il flusso vitale, riequilibratore, proveniente dal magnete.

La credenza nelle proprietà magnetiche del corpo umano e nel potere terapeutico del magnete era diffusa già nel Medioevo; proprio in quegli anni, però, un contemporaneo di Mesmer, Padre Hell, aveva elaborato una speciale tecnica « magnetica » per la cura delle malattie, la quale stava riscuotendo un buon successo.

Una vivace disputa fra i due, riguardo alla priorità della scoperta, ben presto si accese; essa portò ad un risultato decisivo, poiché Mesmer fu indotto ad abbandonare la calamita e con essa il magnetismo minerale, per occuparsi solamente del magnetismo animale. Egli dimostrò, per difendersi dalle accuse di Padre Hell, che quasi ogni cosa - e non solamente la calamita - poteva condurre il flusso magnetico: tale fluido - egli sostenne - è simile a quello elettrico, potendo essere accumulato ed agire a distanza, ed è attratto o respinto dai corpi animali, in cui esso può penetrare.

Questa nuova concezione trovava la sua applicazione in una particolare prassi terapeutica. Mesmer si avvicinava al malato e guardandolo intensamente negli occhi si metteva in sintonia con lui; passava quindi ripetutamente, sulle parti malate, la sua mano o la bacchetta d'oro che impugnava.

A causa della violenta opposizione delle associazioni mediche viennesi, Mesmer si trasferì a Parigi, dove il successo fu così strepitoso e l'afflusso dei pazienti così intenso, che la tecnica individuale venne ben presto abbandonata in favore di una terapia di gruppo.

I pazienti sedevano in una sala all'oscurità, attorno alla famosa « baque » (una grande vasca in cui erano disposte bottiglie piene di acqua magnetizzata), e Mesmer passava fra loro fissandoli intensamente e sfiorandone i corpi con la sua mano o la sua bacchetta. Scene improvvise di convulsioni, di pianti, di risa, scoppiavano intorno alla

vasca e spesso si trasmettevano nel gruppo, in un contagio collettivo favorito dalla atmosfera potentemente suggestiva; ne seguivano sovente « miracolose » guarigioni, anche se la causa non risiedeva tanto nel fluido magnetico ipotizzato da Mesmer, quanto in una vera influenza « ipnosuggestiva » su disturbi quasi esclusivamente di natura psicosomatica o isterica.

Va rilevato a questo riguardo che alcuni autori (ad es. Eysenck) non riconoscono la natura ipnotica delle tecniche mesmeriane e contestano l'uso frequente di presentare Mesmer come il « padre dell'ipnosi ». In realtà l'atmosfera potentemente suggestiva, il silenzio, l'oscurità, i passi, la fissazione degli occhi, sono ancora oggi elementi caratteristici delle tecniche di induzione; inoltre le convulsioni isteriche, le violente scariche emotive dei pazienti « mesmerizzati » possono essere considerate, a pieno diritto, fenomeni di tipo ipnotico, elicitati da specifiche suggestioni - esplicite e implicite - dell'operatore.

Le pratiche mesmeriane, comunque, andarono sempre più diffondendosi, e ciò nonostante l'atteggiamento scettico e sprezzante delle società mediche e scientifiche d'Europa; nel 1784 il Re di Francia decise perciò di nominare due commissioni per indagare « sulla possibile esistenza ed utilità » del magnetismo animale, e scelse a tal fine alcuni fra i migliori scienziati di quel periodo (quali Franklin, Lavoisier, Bailly). I commissari dimostrarono con ingegnosi esperimenti che « l'immaginazione, indipendentemente dal magnetismo, produce delle convulsioni », e che « il magnetismo, senza l'immaginazione, non produce nulla ». Essi conclusero perciò negando l'esistenza del magnetismo e proponendo una spiegazione alternativa degli effetti ad esso attribuiti, basata sul contatto, l'immaginazione e l'imitazione.

I risultati dell'inchiesta vennero subito pubblicati, diffusi in Francia e all'estero, e diedero un colpo fatale al mesmerismo, che pure aveva riscosso ampi e talora prestigiosi consensi. Eppure, nonostante il crollo della teoria « fluidica », si era compiuto, grazie a Mesmer, un passo

decisivo: la scienza ufficiale era stata finalmente indotta ad esplorare un campo di fenomeni che fino allora era stato quasi completamente trascurato.

La storia del magnetismo può suggerire, inoltre, alcune importanti considerazioni generali: da una parte induce a riflettere su quanto aspettative e credenze proprie di un certo ambiente socio-culturale possano influire sulla natura- dei fenomeni osservati (nel caso specifico, le convulsioni e le improvvise « catarsi » dei pazienti magnetizzati); dall'altra, osservando come si verificassero, malgrado l'inconsistenza della teoria magnetica, vere e proprie guarigioni, se ne deve ricavare il concetto generale che l'efficacia terapeutica di un trattamento non può convalidare una teoria (concetto oggi ribadito, tra l'altro, dai teorici della Behavior Modification riguardo alle guarigioni della psicologia tradizionale).

Il sonnambulismo: De Chastenet

Il primo autore a produrre e a descrivere un « sonno medianico » dai caratteri tipicamente ipnotici - secondo l'accezione tradizionale del termine, che implica rilassamento, passività, sonnolenza, amnesia spontanea -, non fu Mesmer, ma un suo allievo, J. De Chastenet, marchese di Puysegur (1751-1825).

Egli, mentre tentava di provocare la « crisi benefica » di Mesmer in un giovane contadino, si accorse che questi era caduto in una specie di sonno, durante il quale cominciò a parlare al marchese come a un suo pari - contrariamente all'usuale deferenza - e al cui risveglio dimenticò tutto ciò che era successo.

De Chastenet definì col termine « sonnambulismo artificiale » lo stato di sonnolenza ottenuto, affermando che in esso il soggetto, pur se in

apparenza addormentato, è portato ad eseguire fedelmente i suggerimenti dell'operatore, a condizione che non siano contrari ai suoi principi profondi.

Va rilevato che la tecnica da lui adottata differiva dal complesso cerimoniale di Mesmer in quanto era rivolta a produrre nel soggetto uno stato di quiete, di calma mentale. Il fatto che in questo modo scomparissero le crisi convulsive ritenute da Mesmer essenziali, sembra ancor oggi un elemento a favore delle teorie che considerano i fenomeni ipnotici non immutabili né costanti, bensì dipendenti dal procedimento adottato e dalle aspettative in gioco.

Il sonno lucido: Farla

Sempre in Francia un altro allievo di Mesmer, l'abate Faria (1775-1819), contribuì ad estendere ulteriormente il campo dei fenomeni ipnotici conosciuti, orientando inoltre l'attenzione su problemi tuttora dibattuti e attuali: i rapporti fra sonno e ipnosi, l'esistenza di forti differenze individuali, la dipendenza della suscettibilità da caratteristiche individuali.

Secondo Faria, il magnetismo era dovuto ad un processo di concentrazione ed il sonnambulismo andava considerato come un « sonno lucido » che si stabilisce senza limitazione della volontà e della libertà interiore. Egli sottolineò l'importanza delle differenze individuali nelle risposte alle tecniche per indurre il sonno lucido, osservando come certe caratteristiche psicologiche influissero sulla suscettibilità: più suscettibili erano le donne, le persone impressionabili, gli isterici e le persone già magnetizzate.

Questo accentuare l'importanza delle caratteristiche individuali, riconoscendo la persona e non l'operatore come agente attivo,

contraddiceva le affermazioni della teoria magnetica e rappresentava una posizione veramente nuova e anticipatrice.

Un secondo aspetto innovatore dell'opera di Faria consiste nelle tecniche di induzione da lui ideate, per le quali è stato definito « il fondatore della moderna tecnica ipnotica ».

In vece dei complessi rituali mesmeriani, egli faceva sedere comodamente i soggetti, invitandoli a chiudere gli occhi concentrando l'attenzione sul sonno; dopo un certo periodo diceva con fermezza: « Dormi! ». Per le persone meno suscettibili egli aveva approntato altre tecniche, come quella basata sulla fissazione della mano aperta che pian piano si avvicinava al volto del soggetto, o quella consistente in leggeri tocamenti effettuati su varie parti del viso e del corpo.

Nello stato così indotto, egli riteneva che la suggestione potesse agire « su tutti gli organi interni ed esterni »; ed era in grado di produrre tutta la gamma delle allucinazioni sensoriali, che 65 anni dopo la scuola di Nancy avrebbe descritto nuovamente.

L'importanza dell'opera di Faria non venne subito riconosciuta, in parte perché il suo pensiero si distingueva troppo radicalmente dalle credenze del suo tempo. Il rinnovato vigore che le teorie magnetiche avevano riacquisito in Francia, ostacolò l'accettazione delle sue teorie, tanto più che a causa di una futile disavventura (non riconobbe l'inganno di un attore) egli fu posto in ridicolo e pubblicamente screditato.

Verso la teoria della suggestibilità: Braid

In Inghilterra, intanto, il mesmerismo veniva fatto oggetto di una intensa sperimentazione da parte di uno dei più grandi medici inglesi di allora, J. Elliotson (1751-1828); questi si adoperò pure nella diffusione dei risultati di un suo collega scozzese, J. Esdaile (1808-1859), il quale aveva

eseguito in India, negli anni dal 1845 al 1851, difficili interventi col solo uso della « anestesia »

indotta durante la trance mesmerica, ottenendo un rilevante abbassamento della mortalità operatoria. Nonostante il suo prestigio, Elliotson fu censurato pubblicamente per i suoi scritti e per l'impiego terapeutico del magnetismo.

Anche i risultati di Esdaile incontrarono scarso riconoscimento, tanto più che la scoperta e l'uso degli anestetici, verso la metà del XIX secolo, contribuirono a distogliere l'interesse dalla « presunta » analgesia mesmerica.

L'iniziatore, in Inghilterra, dello studio scientifico sul magnetismo animale fu però J. Braid (1795-1860), un chirurgo oculista di Manchester. Egli introdusse il termine « ipnotismo » (dal greco hypnos = sonno) che usò per indicare lo stato di sonno lucido, o di « sonno nervoso », come egli preferiva chiamare.

Braid, che all'inizio aveva sviluppato una teoria quasi esclusivamente fisiologica, giunse a sottolineare sempre più, negli anni successivi, l'importanza dei fattori psicologici ed il ruolo determinante della suggestione per il prodursi dei fenomeni ipnotici.

Egli considerava la concentrazione dell'attenzione su un unico oggetto o idea - « monoideismo » - la causa determinante dello stato ipnotico; ma l'analisi dei fenomeni prodotti in tale stato lo portò a dare sempre maggior rilievo all'immaginazione, alle aspettative e credenze, fattori che riteneva venissero molto esaltati rispetto al normale stato di veglia. L'enfasi posta sul ruolo dell'immaginazione richiama alla memoria quella insita nelle conclusioni dell'inchiesta del 1784, con la differenza che Braid non giunse mai a ritenerla il fattore essenziale dello stato ipnotico.

La teoria della suggestibilità: Liébeault e Bernheim

Le teorie di Braid, rimaste pressoché sconosciute in patria, incontrarono invece maggior successo in Francia; proprio in questo paese nel 1866 veniva pubblicato un libro il cui autore, A. Liébeault (1823-1904),

si riallacciava a molte idee di Braid e sottolineava con enfasi il ruolo della suggestione nella produzione dei fenomeni ipnotici.

H. Bernheim (1837-1919), professore in medicina all'Università di Strasburgo, convintosi della realtà delle guarigioni ottenute da Liébeault e del valore delle sue intuizioni, si unì a lui nel 1882, trasferendosi a Nancy ([Scuola di Nancy](#)). In questa città si venne a poco a poco formando una scuola che, oltre a favorire una ampia applicazione delle tecniche ipnotiche, portò contributi teorici molto significativi; i più importanti di essi si devono a Bernheim.

L'ipnosi è, per questo autore, un fenomeno psicologico che consiste in uno stato di attivata e accresciuta suggestibilità. La suggestione, considerata importante già da Braid e Liébeault, viene reputata da Bernheim la causa e la spiegazione dei fenomeni ipnotici.

« La suggestione » - scriveva nel 1888 - « è l'atto per cui un'idea è introdotta nel cervello e accettata da questo... per cui ogni idea suggerita e accettata tende a farsi atto, cioè sensazione, immagine, movimento »; in quanto « ogni cellula cerebrale, eccitata da un'idea, aziona le fibre nervose che devono realizzare questa. idea ».

Le differenze individuali di ipnotizzabilità erano dovute, secondo questo autore, ai diversi livelli basali di suggestibilità posseduti dalle persone. L'importanza della suggestibilità allo stato di veglia fu più volte sottolineata da Bernheim, il quale, scostandosi da Liébeault, concludeva che « il sonno o l'idea del sonno non è necessaria perché si abbia una influenza: essa si può avere senza sonno »; affermazione questa che in pratica nega la specificità dell'ipnosi, o almeno dei suoi effetti. « I fenomeni detti ipnotici » - scriveva infatti Bernheim - « esistono dunque senza sonno, se si intende con questo termine il sonno provocato ».

La controversia con Charcot

Le tesi di Bernheim incontrarono l'opposizione di un prestigioso neurologo, J.-M. Charcot (1825-1893), docente alla Salpêtrière, il quale proprio in quegli anni era giunto ad una concezione dell'ipnosi completamente diversa.

L'ipnosi era da lui considerata come una condizione fisiologica alterata dal sistema nervoso, provocabile con modalità meccaniche, fisiche, solo negli isterici e in persone a disposizione nevropatica; si trattava, insomma, di una sorta di «rievrosi sperimentale, la quale fondava distinta in 3 fasi tipiche: la letargia, la catalessia e il sonnambulismo. Queste tesi, presentate all'Accademia delle Scienze nel 1882, incontrarono, grazie all'autorità e alla reputazione di Charcot, ampi consensi. Ma Bernheim, sulla base di una ricca, estesa documentazione, dimostrò sperimentalmente la falsità delle tesi di Charcot.

Anzitutto, il sonnambulismo non poteva essere considerato come un sintomo di isteria, essendo inducibile altrettanto facilmente in persone normali (nel 18% dei 6700 individui osservati). Inoltre, lo stato così indotto non era la conseguenza di mezzi meccanici, quanto piuttosto l'effetto della suggestione: le tecniche ritenute da Charcot essenziali per "il raggiungimento delle 3 fasi non erano affatto indispensabili e potevano essere sostituite, con gli stessi esiti, dalla suggestione verbale o dalla semplice chiusura delle palpebre. Per di più, le presunte 3 fasi dell'ipnosi descritte da Charcot si dimostrarono non spontanee e costanti, bensì dovute a specifiche suggestioni implicite e talvolta estremamente esplicite nei suoi procedimenti, poiché dei 6700 casi osservati, Bernheim le trovò solo in una persona, la quale era stata in precedenza paziente alla Salpêtrière.

La teoria somatica, fisiologica di Charcot aveva suscitato finalmente

l'interesse della scienza ufficiale; ma dopo la dimostrazione fornita da Bernheim dell'inconsistenza di tale teoria e della necessità di postulare l'intervento di processi psicologici, l'interesse degli scienziati scemò, come rispondendo ad un'opinione siffatta: una ipnosi somatica o niente ipnosi.

Lo sviluppo delle conoscenze sull'ipnosi: Freud e Pavlov

Due contributi di notevole importanza giunsero, sul finire del XIX secolo, da due autori il cui influsso durò a lungo nella storia dell'ipnosi:

S. Freud (1856-1939) e I. P. Pavlov (1849-1936) '.

Freud, che aveva appreso la tecnica ipnotica sia a Parigi che a Nancy, la utilizzò agli inizi della sua attività di medico delle malattie nervose. Egli impiegò dapprima (1888-1889) il metodo della ' rimozione diretta ' - praticato anche da Charcot e Bernheim -, consistente in energiche suggestioni che negavano l'esistenza del sintomo, o addirittura ne proibivano la comparsa. Le numerose difficoltà e inconvenienti connessi a tale tecnica lo indussero -però, nella primavera del 1889, a sostituirla con quella catartica, ideata da Breuer, consistente nell'esplorazione in ipnosi delle esperienze dimenticate la cui forzata rimozione aveva portato alla formazione del sintomo. Anche il metodo catartico, però, veniva ben presto abbandonato: la scoperta di implicazioni sessuali nel rapporto ipnotista-paziente, lo scarso numero dei pazienti ipnotizzabili, la transitorietà dei risultati ottenuti, lo indussero a rinunciare all'ipnosi (cfr. casi Lucy ed Elisabeth von R., anno 1892) per sviluppare, indipendentemente da essa, le nuove tecniche delle associazioni libere e dell'interpretazione dei sogni.

La concezione freudiana dell'ipnosi pone in risalto il rapporto ipnotista-paziente ed il concetto di « traslazione ». La « credula docilità », la «

cieca dipendenza » dell'ipnotizzato sono da ricondursi, secondo Freud, ad una « fissazione inconscia della libido sulla persona dell'ipnotizzatore » (1905); la suggestionabilità cui si appellava Bernheim, non sarebbe altro, perciò, che la capacità di investimento libidico oggettuale (inclinazione al transfert).

L'ipnosi può essere considerata scriveva Freud nel 1921 - come uno stato regressivo, mantenuto dalla relazione ' arcaica ' con l'ipnotista, la cui figura viene introiettata e prende il posto dell'Ideale dell'Io (1921). La rinuncia di Freud all'ipnosi costituì la ragione principale del disinteresse e della avversione degli psicoanalisti nei confronti delle tecniche ipnotiche (pur se con eccezioni di rilievo, come Jones, Ferenczi, Benussi); essa ebbe per effetto di oscurare a lungo i lavori di Bernheim e di ostacolare notevolmente lo sviluppo delle applicazioni e delle ricerche sull'ipnosi.

Pressoché nello stesso periodo, in Russia, I. P. Pavlov conduceva numerosi esperimenti sugli stati di sonnolenza parziale - ' ipnotica ' - suscetibili negli animali, giungendo a proporre quella che ancor oggi è considerata la più importante interpretazione fisiologica dei fenomeni ipnotici. Gli esperimenti, che vennero compiuti sui cani negli anni 1911-1926, comportavano lo studio delle principali modificazioni connesse al « sonno parziale » dell'animale e delle diverse procedure per ottenerlo. Sulla base di tali osservazioni egli avanzò una spiegazione fisiologica dell'ipnosi centrata, come in seguito quelle di Bechterev e Platonov, sui concetti di inibizione e di riflesso condizionato.

Lo stato ipnotico consiste, secondo Pavlov, in un processo di inibizione corticale diffusa, con la presenza di alcuni punti vigili nella corteccia, attraverso i quali è possibile agire e suggestionare; la suggestione è così potente, poiché la zona su cui agisce è estremamente ridotta e non può essere inibita dall'attività di altre zone corticali. La suggestione è un riflesso condizionato, anzi « il riflesso condizionato più semplice, più tipico dell'uomo », ed è proprio la parola, con la sua eccezionale potenza suggestiva, ciò che distingue principalmente

l'ipnosi umana da quella animale.

L'opera di Pavlov ha dato un impulso notevole alle ricerche sull'ipnosi; particolarmente in Russia, dove si è avuto un ampio moltiplicarsi di studi e di applicazioni cliniche.

L'adozione del metodo sperimentale: Hull

L'interesse per lo studio scientifico dell'ipnosi era diminuito, in Europa, sin dalla morte di Charcot (1893); a tale declino delle ricerche contribuiva la nascente teoria psicoanalitica che aveva portato l'ipnosi a un relativo discredito.

L'attenzione generale si spostò nuovamente sulle teorie ipnotiche quando, durante la prima guerra mondiale, esse vennero utilizzate, su larga scala e con soddisfacenti risultati, nel trattamento delle nevrosi da guerra. Hadfield coniò nel 1920 il termine « ipnoanalisi », per indicare il procedimento da lui adottato durante la trance per l'abreazione delle emozioni legate a situazioni belliche traumatiche.

Ma il primo a tentare l'applicazione dei metodi della moderna psicologia sperimentale alla soluzione dei problemi elusivi dell'ipnosi e della suggestibilità, fu C. L. Hull (1884-1952).

Hull, nel suo libro *Ipnatismo e suggestibilità: un approccio sperimentale* (1933), presenta una ampia, rigorosa analisi sperimentale dei fenomeni ipnotici più conosciuti - ipermnesia, amnesia post-ipnotica, suggestioni post-ipnotiche, analgesia, iperestesia e allucinazioni -, giungendo a definire l'ipnosi come uno stato di generalizzata ipersuggestibilità, distinto quindi dallo stato normale per un aspetto più quantitativo che qualitativo. I fenomeni ipnotici sono infatti producibili, pur se in grado minore, anche nelle normali condizioni di veglia; l'essenza dell'ipnosi

consisterebbe nel fatto che modifica, innalzandola, la normale suggestibilità. Questo avviene, secondo Hull, grazie al ritiro dell'attività simbolica del soggetto (idee) che permetterebbe alla stimolazione continua (suggestioni) emanata dai processi simbolici dello sperimentatore di controllare e dirigere i movimenti del soggetto.

Gli individui non suscettibili sarebbero pertanto coloro che non riescono, in modo apprezzabile, a ritirare l'influenza dei propri processi simbolici. La pratica, comunque, migliora tali capacità, portando a considerare l'ipnosi come « abitudine », ovvero come un particolare tipo di apprendimento.

Sviluppi recenti

L'importanza del libro di Hull è stata notevolissima, avendo finalmente posto lo studio dell'ipnosi su basi solidamente scientifiche. La sua opera ha dato un forte impulso alle ricerche sperimentali, le quali hanno avuto, proprio negli ultimi anni, uno sviluppo eccezionale.

Fra gli autori più produttivi, nell'ambito della psicologia sperimentale, si sono segnalati Hilgard, Barber, Orne, Sarbin, i quali hanno avanzato modelli diversi sia per impostazione teorica che per metodologia di ricerca.

Una controversia che ha occupato una posizione centrale nella ricerca contemporanea sull'ipnosi è quella relativa all'esistenza o meno di uno stato speciale, alterato della persona. Da una parte alcuni autori (Erikson, Orne, Hilgard, Weitzenhoffer), pur con accenti diversi, ritengono necessario postulare) per una piena comprensione dei fenomeni ipnotici, uno stato speciale di coscienza - definito « stato ipnotico » o « trance » -; dall'altro versante (Barber, Sarbin, Coe) tale

formulazione tradizionale è stata tacciata di circolarità e di implicita tautologia (i comportamenti ipnotici vengono spiegati ricorrendo al concetto di « stato di trance » e l'esistenza di tale stato alterato è a sua volta dedotto dalla presenza degli stessi comportamenti) e propongono una spiegazione alternativa basata su fattori motivazionali, psicosociali e ambientali. Tale divergenza, che negli ultimi anni si è però andata riducendo, ha stimolato ulteriormente le ricerche e lo sviluppo di metodologie altamente sofisticate per una adeguata verifica delle ipotesi avanzate.

Oltre a tali studi, che rientrano nel campo della psicologia sperimentale, vengono attualmente condotte indagini a livello neurofisiologico sulle alterazioni dovute allo stato ipnotico di per sé o conseguenti a specifiche suggestioni di modificazioni fisiologiche, percettive ed emotive. La ricerca di un indice fisiologico obiettivo, capace di differenziare lo stato ipnotico da quelli non ipnotici, non ha dato, sinora, risultati soddisfacenti. I tracciati elettrici delle persone ipnotizzate sono risultati di tipo normale, portando tra l'altro una notevole disconferma alle teorie che sostengono la sostanziale affinità tra ipnosi e sonno (Faria, Schilder, Stokvis, ecc.). Anche fra le altre misure fisiologiche, quali l'elettro-oculogramma, i potenziali corticali, il ritmo delle pulsazioni, la resistenza cutanea, i potenziali palmari, non si sono trovati possibili indici della presenza o meno della trance ipnotica.

Questi dati spiegano come alcuni modelli della psicologia sperimentale siano giunti a rifiutare il concetto di « stato alterato della persona ». Per quanto riguarda invece gli effetti di suggestioni specifiche, sono state ampiamente dimostrate alterazioni significative a livello neurovegetativo, respiratorio, cardiocircolatorio e cutaneo; vi è però un generale difetto di studi controllati, che verifichino la misura in cui le suggestioni allo stato di veglia possono alterare le stesse misure fisiologiche.

Un altro filone contemporaneo di ricerca è quello che si ispira alla

concezione psicoanalitica: esso ha avuto notevoli sviluppi, grazie alle elaborazioni teoriche proposte dagli « psicologi dell'lo ». Gli apporti più significativi sono venuti in particolare da Kubie e Margolin, i quali hanno tentato un approccio che valorizza anche i fattori fisiologici del fenomeno, e da Gill e Brenman, i quali hanno avanzato, in modo ancor più sistematico, una interpretazione pluridimensionale dell'ipnosi, basata sulle nuove acquisizioni psicoanalitiche della « psicologia dell'lo » e sui dati della psicologia sperimentale e della fisiologia.

Questo è il ricco, travagliato, multiforme passato della ipnosi. -Oggi essa ha di fronte un futuro veramente stimolante e ricco di prospettive. Mentre le molteplici applicazioni terapeutiche trovano via via maggior credito e conferma, le indagini teoriche e sperimentali attraversano un periodo di viva espansione e produttività: grazie all'adozione di metodologie di ricerca sempre più rigorose e sistematiche, si sta giungendo ad una definizione molto precisa delle numerose variabili che influenzano il comportamento ipnotico.

L'ipnosi Ericksoniana indiretta.

L'[ipnosi ericksoniana](#) può essere vista forse come l'ultima "generazione" dell'ipnosi e considerata uno dei suoi sviluppi più recenti. viene definita indiretta proprio perché utilizza maggiormente la mediazione del linguaggio.

Dalle Origini

I nostri antenati cacciatori-raccoglitori, che, nel corso di decine di migliaia di anni, hanno sviluppato le tecniche della pietra, per elaborare poi quelle dell'osso e del metallo, hanno disposto e fatto uso, nelle loro strategie di conoscenza e di

azione, di un pensiero empiricologico/razionale ed hanno prodotto, accumulando e organizzando un formidabile sapere botanico, zoologico, ecologico, tecnologico, una vera e propria scienza. Tuttavia, questi nostri avi arcaici accompagnavano tutti i loro atti tecnici con riti, credenze, miti, magie, e agli antropologi dell'inizio del secolo è persino potuto sembrare che, rinchiusi in un pensiero mitico-magico, questi "primitivi" ignorassero ogni razionalità. Quanto irrazionali erano questi antropologi, che si credevano detentori della razionalità! Quanto infantili questi antropologi che credevano di studiare un pensiero infantile! Seniplicisti questi antropologi incapaci di concepire che i loro "primitivi" si muovessero nei due pensieri contemporaneamente, senza con questo confonderli! Una tale visione è ormai abbandonata dall'antropologia contemporanea, che ha anzi, in diversi modi, "riabilitato" il mito; ma occorre comprendere perché il medesimo selvaggio che apparentemente, per uccidere il suo nemico, ne trafigge l'immagine, costruisce la sua capanna in legno in modo affatto reale e taglia la sua freccia secondo le regole dell'arte, e non in effigie» (Wittgenstein, 1975).

La storia dell'ipnosi inizia nella notte dei tempi ed è strettamente connessa con le storie religiose e magiche e mitologiche dell'umanità : essa faceva parte dell'insegnamento iniziatico dei culti misterici orientali e occidentali (la praticavano

ancora i sacerdoti Druidi nell'Irlanda di San Patrizio), e di chissà quante pratiche esoteriche, mistiche. Religione significava in origine vincolare, legare insieme, dare un senso, significare, il fine dell'ipnosi é anche quello di restituire, modificare, costruire dei legami, con se stessi, verso gli altri, con le cose.

Il nome stesso indica uno stato di coscienza diverso dallo stato di coscienza normale : "ypnos" in greco significa "sonno" ; tuttavia lo stato ipnotico non corrisponde al sonno , ma assomiglia più precisamente al sonnambulismo, dove emergono comportamenti inconsci, normalmente soppressi dall'attività cosciente razionale .
L'ipnosi può essere autoindotta (allora si parla di "autoipnosi") o eteroindotta(cioè indotta da un'altra persona) ed è quest'ultima , che più frequentemente si indica, quando si parla semplicemente di ipnosi.

.
L'ipnosi conobbe un momento di grande popolarità nel XIX secolo, grazie a due figure indimenticabili , pur fra loro molto diverse : Mesmer e Charcot .

Mesmer, probabilmente a conoscenza delle antiche esperienze misteriche, fu un geniale sperimentatore e sosteneva la teoria del passaggio di una sorta di fluido dall'ipnotista all'ipnotizzato, ma anche viceversa, in grado di rendere conto delle trasformazioni dello stato di

coscienza non solo del paziente, ma anche in una certa misura dello sperimentatore ; ciò ricorda quanto accade nella pranoterapia , nel Reiki e nel Qigong, pratiche nelle quali si sostiene espressamente un passaggio di energia vitale, anche se con vari distinguo.

Senza alcun dubbio l'esperienza di Mesmer influenzò Charcot, che cercò di portarla in ambito scientifico.

Charcot era un grande scienziato della Francia positivista, un accademico , il quale, grazie all'ipnosi , dimostrò l'esistenza di un disturbo sino a quel momento attribuito a possessione, nelle sue manifestazioni estreme : l'isterismo . La paziente posta in stato di ipnosi, cessava di sopprimere le sue paure e le sue ribellioni , nonchè l'effetto di particolari condizioni fisiche sulla sue psiche (isterismo deriva dalla parola greca "yster", utero, a indicare il sorgere di vere e proprie emozioni "organiche", che salgono in un certo modo sino al cervello, influenzando il comportamento) e si abbandonava ad una drammatizzazione dei sentimenti nascosti . Allievo di Charcot a Parigi fu il giovane Freud , che, pur non praticando in seguito l'ipnosi nel modo impositivo seguito da Charcot, trasse da essa l'idea della psicanalisi , fondata sull'aiutare il paziente a far emergere elementi conflittuali soppressi nella parte inconscia , verso la parte conscia della mente. Malgrado Freud non

praticasse l'ipnosi in senso stretto, bisogna notare , che egli ebbe l'idea di far adagiare il paziente su un divano, di porlo in una condizione di rilassamento , che in un certo senso si può considerare come uno stato leggero di ipnosi, nel quale è più facile che possano emergere contenuti psichici profondi .

Mentre Freud si riferiva prevalentemente alla psicanalisi, considerandola una sorta di catarsi della vita psichica individuale, il suo contemporaneo Jung vide nell'analisi semi-ipnotica dell'inconscio , anche l'emergere di contenuti della storia inconscia dell'umanità, codificati nel suo codice genetico come archetipi, cioè modelli ideali , a cui la vita individuale tende ad ispirarsi : la salute psichica deriva secondo Jung dal giusto equilibrio fra elementi della storia individuale e modelli genetico-culturali molto vasti .

Negli anni '60 Schultz mise a punto una tecnica di auto-ipnosi, fondata sull'apprendimento di un rilassamento profondo , chiamandola "training autogeno" : "training"=allenamento, in quanto l'individuo metropolitano stressato , ha perso la naturale predisposizione al rilassamento e deve allenarsi per riappropriarsene e "autogeno", nel significato di stato di coscienza diverso dallo stato di veglia e autoindotto, simile allo stato di rilassamento del paziente sul lettino dello psicanalista .

Tale stato consente al paziente di conservare la

propria vigilanza , quel tanto che basta per rendersi conto personalmente dei contenuti psichici profondi che emergono , ma evitando che l'analisi razionale impedisca o sopprima il loro pieno e libero dispiegamento.

Altri terapeuti preferiscono invece utilizzare uno stato più profondo, nel quale il paziente non è affatto consapevole dei contenuti inconsci , che vengono alla luce; ciò evita l'interferenza della mente analitica, ma limita la crescita personale del paziente, che può migliorare da certi disturbi, ma senza comprenderne le ragioni, nè senza rendersi conto delle dinamiche psicologiche ; tale migliorata consapevolezza consentirebbe una vita serena e una crescita personale .

Ma come si induce lo stato ipnotico ?

Una risposta non univoca ma molto stimolante viene fornita dalla ipnosi ericksoniana .

Secondo Milton H.Erickson, il più grande studioso dell'ipnosi dell'epoca moderna, le tecniche per indurre la trance ipnotica (più o meno profonda), sono tante , quanti i singoli pazienti ; vale a dire ogni persona è sensibile a particolari stimoli verbali o fisici, in grado di porlo in uno stato di coscienza diverso da quello di veglia .

Contrariamente a Freud, Erickson considera l'inconscio una sorgente di spontaneità creativa e non solo un elemento di possibile disturbo della vita di relazione ; al contrario , il ritrovare e percorrere l'inconscio equivarrebbe a un cammino di crescita, al recupero di forze sconosciute

dentro di noi . Dunque , rispetto a Freud, non solo catarsi , ma anche o soprattutto crescita personale fondata sulla conoscenza di sè e delle potenzialità nascoste, che rendono interessante e degna la vita .

Del resto la storia stessa di Erickson chiarisce le motivazioni della sua particolare concezione .

Egli visse infatti la sua infanzia in campagna , in modo molto libero, esuberante e felice, sinchè un attacco di poliomielite non lo bloccò da un giorno all'altro su una sedia a rotelle, impedendogli i movimenti. Anzichè disperarsi , il giovane Milton iniziò a portare l'attenzione sul proprio corpo, cercando di scendere quasi al livello di coscienza cellulare , per riallacciare i legami motori interrotti; egli cercava di scendere in profondità nei suoi muscoli e nel suo sistema nervoso, per riaccendere con l'aiuto della volontà l'attività motoria . Dopo circa un anno di paralisi totale , a poco a poco egli riprese la capacità di muoversi . Tale esperienza influenzò profondamente il suo modo di essere e di pensare, da lì in poi egli dedicò la sua vita allo studio dei meccanismi mentali, che rendono possibile la comunicazione con il livello di memoria inconscio od organico, sottostante al livello di coscienza razionale , ma capace di influenzare quest'ultimo in modo determinante .

Per Erickson l'ipnosi è semplicemente un aiuto fornito ad una persona, per ricontattare gli strati più profondi della coscienza, ristabilendo una

continuità fra coscienza razionale ed intuitiva e riscoprendo tutti i valori perduti o dimenticati della sua personalità.

Dunque è una concezione molto diversa dalla ipnosi animale di Mesmer, da quella impositiva di Charcot, da quella catartica di Freud e in un certo senso anche dalla visione junghiana fondata sugli archetipi inconsci , comuni a tutta l'Umanità . Erickson è pragmatico, non si pone il problema, se ciò che sperimentano i suoi pazienti , sia dovuto ad un fluido animale, a rimozioni mentali o a modelli inconsci collettivi, ma il punto è di aiutare le persone a recuperare, attraverso lo stato ipnotico una maggiore consapevolezza di sé . Anche nel modo di indurre l'ipnosi egli evita di stabilire un vero e proprio protocollo di passi da seguire uno dopo l'altro , ma lascia libertà al terapeuta di trovare il migliore modo di approccio individuale al paziente, avvicinandosi a lui con umiltà, cercando di farsi insegnare in un certo senso dal paziente stesso il modo migliore per ipnotizzarlo, intuendo le aree della sua vita mentale più bisognose di aiuto e di più facile e proficuo accesso . Trovate queste aree, il paziente si abbandona volentieri all'opera dell'ipnotista, che lo guida nell'esplorazione e nella scoperta di sé .

In un certo senso l'opera di Erickson rimane come il maggiore esempio moderno di una via iniziatica , possibile per tutti, di un'apertura del terzo occhio, priva di fronzoli esoterici .

La sofrologia, deriva dalla parola greca "sofron", che significa "di mente sana", essendo composta da "sos"= sano, integro e "fren"=mente, intelletto. Dunque sofrologia dovrebbe esattamente indicare " lo studio delle condizioni della sanità mentale" . In effetti è così , ma sotto un particolare punto di vista , ovvero quello dello studio degli stati di coscienza dell'Uomo.

Il termine venne coniato dal neuropsichiatra spagnolo di origine colombiana Alfonso Caycedo, il quale dapprima si era dedicato all'ipnosi clinica, rimanendo tuttavia deluso dai risultati conseguiti . Si dedicò allora allo studio delle discipline orientali, in particolare dello Yoga, che da migliaia di anni si occupano secondo una prospettiva pratica filosofico-religiosa, della meditazione , come particolare stato di coscienza, che consente l'evoluzione umana .

Il merito di Caycedo è quello di avere tentato con un certo successo di avvicinare tale pratica di meditazione e sviluppo spirituale al modo di vita occidentale, rendendo accessibile a molte persone, almeno parte di un sapere altrimenti inaccessibile , capace di migliorare se non altro la qualità della vita dell'occidentale stressato, favorendo il rilassamento e anche rendendo possibile l'iniziazione alla pratica della meditazione.

L'addestramento sofrologico collettivo è relativamente semplice e pratico; tutti gli esercizi possono essere eseguiti, anche stando seduti o in

piedi e possono poi, essere esercitati regolarmente, ma anche in spazi temporali brevi, a casa, sul luogo di lavoro o in qualsiasi altro posto .

Caycedo divide la coscienza in tre stati : di veglia , sonno e rilassamento o soforliminale (il livello di semi-addormentamento, che sta fra la veglia e il sonno).

La soforizzazione mira ad aiutare le persone a raggiungere , quando lo vogliono, il livello soforliminale, che corrisponde allo stato ipnotico di Erickson.

Per fare ciò l'insegnante- terapeuta, chiamato "soforologo", usa il "terpnòs logos" ; terpnòs in greco significa

"gradito, piacevole, dilettevole, soave, accetto, sensazione di piacevole sazietà", cioè delle parole che inducono il rilassamento, pronunciate come avviene del resto nel training autogeno, con accento basso, calmo, dolce ripetitivo.

La soforologia presenta molti punti in comune con il training autogeno, di cui è in sostanza una variante, ma uno dei meriti specifici di essa , è di avere creato un fiorire di studi sull'attività elettrica del cervello, in relazione con i diversi stadi di coscienza .

Negli ultimi tempi è stato messo a punto un oloencefalogramma, cioè un elettroencefalogramma computerizzato, che è in grado di identificare esattamente lo stato di soforizzazione, quando viene indotto nelle

persone , per il comparire di un particolare ritmo elettrico cerebrale, ad esso corrispondente : ciò consente al sofrologo di aiutare con più accuratezza il rilassamento, pardon la sofronizzazione degli allievi-pazienti .

Il biofeedback, che, tradotto in italiano, significa più o meno "controllo automatico di un evento biologico", comprende varie metodiche, che consentono, attraverso attrezzature elettroniche di monitoraggio, fra cui appunto l'encefalogramma, di controllare le funzioni biologiche (attività elettrica cerebrale, battito cardiaco, umidità della pelle, ventilazione polmonare) , in relazione con lo stato di stress o di rilassamento .

Un suono o un segnale acustico o una musica soave indica al paziente, quando interviene lo stato di rilassamento e quando invece vi sono segni di stress, sotto forma di eccitazione cerebrale, cardiaca o cutanea ; in tal modo si può apprendere individualmente, aiutati in una prima fase dal terapeuta, il modo migliore per rilassarsi, raggiungendo quello stato ipnotico , che Caycedo chiamerebbe di sofronizzazione.

Il biofeedback può venire utilizzato anche nella terapia antifumo, nella disassuefazione dall'alcool e dalle droghe ; esistono anche apparecchi portatili di uso domestico, in grado di aiutare nel rilassamento o nella meditazione .

Nel "sogno da svegli guidato" di Desoille, lo stato ipnotico o sofrolimiale è il punto di partenza per

l'induzione di realtà virtuali predeterminate o stati di sogno, in cui il terapeuta suggerisce un inizio e un abbozzo di sceneggiatura, che poi il paziente liberamente svolge. Successivamente il paziente, al termine dell'avventura onirica guidata, torna allo stato di veglia ed esamina insieme con il terapeuta i contenuti del suo sogno.

Da un lato, nella parte onirica della seduta, il paziente libera le emozioni profonde, nella parte analitica della seduta esamina e interpreta con l'aiuto della sua "guida" i contenuti psichici emersi.

Simile per certi aspetti a quello di Desoille, è il metodo di Vittoz, messo a punto nel 1907. Egli osserva innanzitutto, che vi è una sorta di vicariazione somatopsichica, per la quale, quando la tensione psichica diviene intollerabile, questo eccesso di tensione si scarica a livello fisico, come malattia organica; da lì in poi i sintomi psichici diminuiscono o scompaiono, mentre si aggravano i sintomi fisici, ai quali il paziente attribuisce la causa del suo malessere (e ciò naturalmente in parte è vero, anche se la vera causa è psichica). Vittoz sostiene che tutto può essere controllato, sia i vissuti mentali, che le condizioni fisiche, che da essi derivano, purché il paziente-discepolo si abbandoni dapprima alla presa di coscienza di tutte le sensazioni, che si sviluppano dal corpo; perché ciò accada è necessario porlo in uno stato di rilassamento o ipnotico, in cui possa osservare

liberamente le nuvole di sensazioni, percezioni e sentimenti , che si sviluppano in lui ; in un secondo tempo, quando il paziente riesce a riconoscere e a confrontare le proprie sensazioni, viene fatto concentrare, con una tecnica che deriva dallo yoga, sulle singole parti del corpo; infine viene aiutato a sviluppare un'analisi cosciente dei suoi accadimenti interiori e a migliorare dunque il suo controllo su di sè .

L'eutonia di Gerda Alexander è un metodo simile per certi aspetti al metodo di Vittoz ; in sostanza il paziente prende coscienza delle varie parti del corpo , dapprima compiendo un disegno, poi costruendo un modellino di creta del corpo, quindi osservando le sensazioni , che gli suscitano le varie parti del corpo, poi attuando esercizi fisici e posture particolari e osservando le sensazioni originate . Questo procedimento ricorda da un lato lo yoga, dall'altro la meditazione danzante di alcuni procedimenti tantrici, nonchè la euritmia di Marie Steiner .

L'euritmia nata in particolare grazie agli sforzi di Marie Steiner, moglie di Rudolf Steiner, fondatore dell'antroposofia è una sorta di danza ritmica liberatoria e armonizzante, che consente di esprimere pienamente la natura umana e di bilanciare con ciò la propria vita .

Anche qui in sostanza, pur partendo da ambiti culturali differenti, compare l'idea tantrica della liberazione del corpo e della mente da lacci imposti e sedimentati nel tempo, che impediscono

non solo il rilassamento, ma anche la realizzazione personale.

Il metodo Tomatis; (francese, contemporaneo, figlio di due cantanti d'opera) è ugualmente una tecnica liberatoria, che conduce al rilassamento e alla crescita personale, liberando la mente del paziente, non più da contratture muscolari o sensazioni fisiche sgradevoli, ma da una sorta di sedimentazione di suoni negativi, connessi con eventi critici della vita, fra i quali il parto o addirittura la vita intrauterina, nel corso della quale i suoni giungono al feto sia dall'esterno, attraverso la parete addominale della madre e il liquido amniotico, sia dall'interno direttamente dalla voce materna filtrata dai veri organi . La terapia avviene attraverso sedute di ascolto, con l'utilizzazione di musica classica, soprattutto mozartiana, filtrata da particolari strumenti elettronici, attraverso i quali il terapeuta sceglie quali frequenze sonore far giungere all'orecchio del paziente, le cui percezioni vengono così stimulate in modo del tutto peculiare . Durante la seduta di ascolto il paziente vive una sorta di rilassamento guidato o stato semi-ipnotico .

Il rolfing, una terapia elaborata negli anni '30 da Ida Rolf, si rifà all'opera di Reich e Feldenkrais , che considerano l'uomo moderno imprigionato in una corazza connettivo-muscolare, che gli impedisce la piena libertà fisica e mentale . Le contratture muscolari e gli irrigidimenti delle fasce connettivali corrispondono ad un accumulo di

energia emozionale; il massaggio e il trattamento fisioterapico di tale corazza, conduce all'emergere delle emozioni represses e alla liberazione della personalità , attraverso un piacevole rilassamento.

In conclusione si assiste al fatto , che dal concetto di ipnosi, come pratica mistico-magica-fascinosa-esoterica e chi più ne ha più ne metta, si sia passati al riconoscimento di essa come stato di coscienza(diverso dalla normale coscienza di veglia) ,che può avere diversi livelli di profondità , proprio come una scala ha diversi gradini (del resto questa immagine della scala viene usata frequentemente in certe tecniche di induzione ipnotica, quando si invita il paziente da ipnotizzare , a immaginare una scala mentale, da percorrere verso il basso, sino a raggiungere un piacevole stato di abbandono) .

Ogni personalità nel campo dell'ipnosi e discipline affini ha utilizzato uno o più di questi gradini, nella sua pratica clinica e di insegnamento .

A questo punto bisogna riconoscere, che da un lato l'ipnosi confluisce nelle pratiche cosiddette di rilassamento, che rappresentano i primi gradini della scala (per esempio: training autogeno,sofrologia,biofeedback,rolfing,euritmia, eutonia,metodo Vittoz) e dall'altro presenta dei punti di contatto con la meditazione, che si fonda su una sorta di stato ipnotico, cioè di rilassamento profondo, dove tuttavia la coscienza

è molto viva .

Perciò bisogna considerare l'ipnosi e il complesso delle tecniche di rilassamento , come parte di un unico fenomeno, che corrisponde a uno stato di atarassia mentale, cioè di tranquillità interiore, che può essere anche fine a se stesso, come rimedio dello stress della vita moderna, ma sul quale si può fondare una terapia psicologica, come la psicanalisi freudiana o junghiana o reichiana , l'ipnosi ericksoniana , i livelli superiori della sofrologia , del training autogeno e del biofeedback , il sogno da svegli guidato di Desoille.

Il punto di partenza della meditazione , pur avendo in comune con i modelli precedenti la condizione di atarassia mentale, o ipnosi, è il punto di arrivo delle varie terapie psicologiche : nella meditazione lo stato ipnotico assume un sempre maggiore contenuto di consapevolezza , sino alla consapevolezza di sè come essere spirituale, immerso in un Oceano spirituale, che è l'Universo intero .

In ciò in effetti consiste l'Illuminazione secondo i mistici, sia orientali che occidentali .

***Partendo da
lontano***

Non è nè veglia né sonno. Nessuno sa ancora esattamente come e perchè funzioni. Eppure l'ipnosi, dopo anni di ostilità scientifica è ormai riconosciuta come uno strumento della medicina per curare le nevrosi, controllare il dolore, eliminare i disturbi del comportamento. Lo stato ipnotico ha sempre suscitato sentimenti contrastanti nei confronti di chi ha avuto occasione di assistere alle sue manifestazioni: una grande curiosità e ammirazione oppure ostilità e diffidenza. Molto spesso si sente affermare: "ci credo" o "non ci credo" come se si parlasse di magia o parapsicologia; tutto questo è da addebitare all'immagine falsata che ne è sempre stata data da chi ha strumentalizzato l'ipnosi per sorprendere e per fare spettacolo. In realtà, essa è stata condizionata dalla visione misticistica del periodo pre-illuministico, dal quale si è parzialmente affrancata nel XVIII secolo con le interpretazioni magnetiche di Mesmer.

Dopo alterne vicissitudini e interpretazioni pseudoscientifiche degli studiosi del XIX secolo, finalmente, all'inizio del XX secolo, riesce faticosamente a liberarsi dalla patina di misticismo per debuttare nel mondo della scienza medica e, con Charcot, viene sperimentata nella clinica di Nancy. Tuttavia, la massima espressione di utilizzazione dell'ipnosi in campo psicoterapeutico sarà raggiunta soltanto intorno agli inizi della seconda metà del XX secolo ad opera del dottor Milton H. Erickson. Questo psichiatra-psicologo "alieno", più simile ad un alchimista che ad uno scienziato, sembrava ottenere incredibili risultati terapeutici utilizzando il

linguaggio ipnotico in modo assolutamente innovativo rispetto a quanto Freud aveva imparato da Charcot a Nancy.

Freud infatti, dopo essersi entusiasticamente dedicato alla sperimentazione dell'ipnosi nella cura delle nevrosi, successivamente ne aveva abbandonato la pratica , frustrato dai suoi insuccessi.

Egli lamentava, infatti, che non tutti i soggetti erano ipnotizzabili e in altri lo stato ipnotico si determinava in forme così lievi da non risultare sufficientemente efficace.

Un altro inconveniente consisteva nel fatto che alcuni pazienti, dopo qualche tempo, manifestavano gli stessi sintomi in precedenza scomparsi, oppure ne presentavano altri che si sostituivano ai primi. Un inconveniente ulteriore era costituito dallo stato di dipendenza che si determinava nel paziente nei confronti del medico. La conclusione a cui giunse Freud fu quindi che il metodo ipnotico incidesse soltanto sui sintomi, senza intaccare minimamente le cause degli stessi, e che pertanto i sintomi patologici non sarebbero potuti essere eliminati se non si fossero scoperte le cause che li determinavano, così da poter agire su di esse.

Quelli che Freud descrisse come sintomi indesiderabili, che l'ipnosi generava e che rappresentavano degli ostacoli insormontabili alla risoluzione terapeutica, furono invece accettati benevolmente da Erickson che, al contrario, li considerava espressione di energie psichiche attive, potenzialmente benigne, da trattare non come limiti ma come risorse.

L'innovazione del modello ericksoniano è quindi nello stile specifico della comunicazione ipnotica, che non è più unidirezionale, con l'ipnotista che utilizza suggestioni dirette e implicanti una risposta di supina accettazione da parte del paziente. Al contrario quest'ultimo, col suo atteggiamento, la sua mimica, le sue domande e persino con le sue resistenze, diventa protagonista e, paradossalmente, controllore, in una certa misura, del processo ipnotico.

Lo stato particolare di rilassamento dell'ipnoinduzione che consente al terapeuta di "mettersi in contatto" con l'inconscio del soggetto. La definizione scientifica è la seguente: "L'ipnosi è un vuoto di potere creato a livello del Sistema Nervoso nel soggetto; su tale vuoto di potere si inserisce la volontà dell'operatore per conseguire gli effetti terapeutici richiesti".

Con l'ipnosi medica e psicologica si possono curare oltre 500 fra disturbi psico nervosi e malattie psicosomatiche non che di preparare la gestante per un parto con dolorosità convenientemente ridotta. Serve inoltre per raggiungere l'anestesia, l'analgesia, il miglioramento dell'apprendimento e del rendimento scolastico e rispettivamente delle prestazioni sportive ed atletiche. Essa serve anche per regolare le nascite ovvero per creare l'infertilità psicosomatica per un tempo determinato od indeterminato. Il soggetto prima di sottoporsi al trattamento viene informato, con sufficienti dettagli, su come si svolge una seduta ipno terapeutica

affinché non abbia sorprese o disagi nemmeno minimi e la seduta si svolga in perfetta collaborazione.

I trattamenti nel 60% dei casi si concludono in 15-20 sedute, il 25% dei soggetti ricavano benefici in meno di 15 sedute e per l'altro 15% ce ne vogliono più di 20. Vi sono dei casi in cui i trattamenti si concludono in 6-8 sedute.

Comunque i benefici del trattamento ipno terapeutico (quando viene condotto da persone esperte e preparate) si notano fin dalle primissime sedute. In particolare per il parto in ipnosi o per la regolazione naturale delle nascite a mezzo ipnosi, sono sufficienti 6-8 sedute, purché la donna sia un soggetto molto ipno recettivo e questo si viene a sapere fin dalle prime sedute.

Con l'ipnosi inoltre si effettua la "regressione di età" fino alla vita intra uterina, più precisamente fino a pochi giorni dopo il concepimento e ciò per l'individuazione di traumi subiti dal soggetto in epoche della sua vita di cui normalmente non conserva traccia nella memoria cosciente. In certi casi la regressione può essere condotta fino a tempi antecedenti al concepimento, riscoprendo informazioni ed esperienze legate alla pluralità delle vite (possibili reincarnazioni).

L'ipnosi infine può aiutare ad armonizzare la coppia sia sul piano del carattere che talora sul piano intimo-sessuale. Serve anche per predisporre la donna che desidera essere fecondata, a ricevere il seme del partner con desiderio, con affetto, con slancio spirituale e poetico in modo da consentire la "coniugazione" con l'ovulo nel modo più perfetto

possibile. A concepimento avvenuto l'ipno terapeuta effettua l'eugenetica, vale a dire "sollecita" la collaborazione dell'inconscio per la migliore sopravvivenza sul piano fisico, nervoso e psichico del nuovo essere. L'ipno terapia può servire anche per migliorare il rapporto fra genitori e figli.

Questa tecnica se effettuata con l'ausilio di terzi, occorre che questi siano professionalmente preparati, seri e degni di considerazione; è comunque utile sottoporsi all'ipnosi con la registrazione della seduta con una video camera, questo per conoscere tutte le parole utilizzate durante la seduta.

Mediante l'ipnosi si possono indurre comportamenti di tutti i tipi, ecco perché è indispensabile fare attenzione con chi si lavora nella seduta. E' possibile anche auto ipnotizzarsi; gli stati medianici o di trans medianica sono una auto ipnosi; si inibisce una parte della propria mente con una parte del cervello e si eccitano altri centri nervosi; alle volte con questa tecnica, si aiuta il paziente a rimuovere certi blocchi mentali, che sono all'origine di certe patologie. Attraverso l'ipnosi ed altre tecniche di rilassamento non ipnotiche si è potuto constatare che quasi tutti i soggetti sottoposti hanno narrato esperienze di altre vite, parlando nella lingua del luogo dove essi erano vissuti e descrivendo esattamente avvenimenti e luoghi successivamente riscontrati per veri.

Su 100 soggetti, il 98 % di essi ha rivissuto esperienze di "vite precedenti"; tema interessante da ridiscutere. L'ipnosi ha insita una certa "violenza" sul soggetto anche se è accettata; non più del 5 % è

refrattario a questa tecnica; il 10 % arriva solo al primo stadio, ipnoide, il 60 % arriva al secondo e terzo stadio, trance media e leggera; il 25 % alla trance profonda.

Non siamo ancora in grado di dare una definizione assiomatica dell'ipnosi e spiegare come funziona. Alcuni le attribuiscono la capacità di guarire ogni male, dalla forfora alle unghie incarnite, altri ancora credono che sia in grado di far agire le persone come galline, annullandone ogni volontà e dignità. C'è chi ritiene addirittura che lo stato ipnotico sia qualcosa di inesistente e nessuno può dimostrare che abbia torto, salvo constatare, tuttavia, che funziona a meraviglia! D'altronde nessuno è in grado di provare l'esistenza dell' Es e del Super-Io in quanto mai rivelati dai raggi X o dalle autopsie. Eppure i pazienti rispondono al concetto di Es e Super-Io come se esistessero e i benefici che si ottengono da questo costrutto virtuale ne sono la migliore testimonianza.

Erickson definisce l'ipnosi "uno stato alterato di consapevolezza, in cui si fanno entrare i pazienti in comunicazione con certi modi di intendere e idee, e poi si lascia che ne facciano uso in conformità al loro repertorio personale, unico di apprendimenti corporei e apprendimenti fisiologici".

La definizione può apparire vaga, ma come si può essere precisi su un fenomeno sfuggente come un fuoco fatuo?

Tra i pregiudizi più diffusi nella categoria dei pazienti, si evidenziano in particolar modo le seguenti preoccupazioni:

- paura di essere privati della volontà;
- paura di non avere consapevolezza di quello che potrebbe accadere durante la trance;
- paura di non essere in grado di reagire di fronte a situazioni di pericolo (incendi, morte improvvisa dell'ipnotista, ecc.)
- paura, per i pazienti psicotici, di una disgregazione dell'io;
- paura, per gli omosessuali latenti, di piombare nel panico omosessuale;
- paura, per le pazienti isteriche, di essere sedotte;
- paura, per i pazienti dipendenti, di diventare ancora più dipendenti.

Alcune delle preoccupazioni sopra elencate potrebbero annoverarsi, a miglior titolo, nella colorita schiera delle leggende metropolitane: un pò come avere paura dei lupi mannari o dei vampiri! In realtà, si potrebbero verificare alcuni effetti indesiderati con l'ipnosi esattamente come si possono verificare con le terapie convenzionali.

A quanto risulta a chi scrive, in trent'anni di uso personale dell'ipnosi, non è mai successo che un paziente sia uscito da una seduta di ipnoterapia lamentando il disagio di chi abbia subito una forma

di sopraffazione mentale.

I pregiudizi più radicati nella categoria degli psicoterapeuti, in particolare quelli che hanno scarsa dimistichezza con l'ipnosi, riguardano invece la convinzione che con l'ipnosi si possa ottenere soltanto una temporanea rimozione del sintomo senza intaccarne le cause.

Probabilmente questo teorema è il risultato di una suggestione dovuta all'ascendente di Freud e all'opinione che questi si era fatto dell'ipnosi, utilizzata in modo da eliminare i sintomi con la suggestione, senza tuttavia ottenerne risultati stabili.

E' il caso di ricordare che oggi disponiamo di tecniche assai migliori di quelle a cui faceva ricorso Freud: chi si è minimamente documentato sui modelli ipnoterapeutici ericksoniani sa bene che il sintomo viene considerato prevalentemente sotto l'aspetto di comunicazione analogica di un disagio che coinvolge tutto il comportamento. Di conseguenza il focus di azione terapeutica si esprime sulla rimozione delle rigidità e sulla ristrutturazione di tutti gli elementi che determinano il sintomo.

L'unica controindicazione che debba preoccupare pazienti e psicoterapeuti sull'utilizzo dell'ipnosi, è quella dell'uso improprio che se ne può fare avendone solo delle cognizioni superficiali.

Come tutti gli strumenti particolarmente sofisticati

l'ipnosi richiede un'adeguato training formativo che consenta all'operatore di conoscerne a fondo le dinamiche e di avere sempre sotto controllo il setting terapeutico.

Rispetto alle altre tecniche di psicoterapia l'ipnosi, pur consentendo la dotazione di una marcia in più alla terapia per la rapidità e la stabilità con cui si verifica la trasformazione del sintomo, ha tuttavia una importante limitazione: a parere dello scrivente essa non può essere usata come una tecnica sic et simpliciter.

L'approccio dell'ipnoterapeuta deve prescindere da ogni forma di intervento programmato, dovendosi adeguare al comportamento manifestato, di volta in volta, dal paziente. Per ottenere buoni risultati occorre avere una buona dose di creatività, immaginazione e flessibilità: in una parola bisogna essere un pò artisti!

L'ipnosi passato presente futuro

Noi siamo quello che pensiamo di essere, viviamo per come ci pensiamo, dicendo alla nostra mente, ripetute volte, quello che desideriamo fortemente divenire, dandole ordini chiari, suadenti, semplici e sentiti, essa ci accontenterà.

Due passi nell'ipnosi di oggi ripercorrendo la strada che ha confinato interessi, ricerca, sperimentazione con l'ipnosi per troppi anni, lo stato attuale ed i futuri possibili sviluppi di un'ipnosi nuova per quanto antica.

Ma da dove é partita la condanna che ha ridotto l'ipnosi ad un cumulo di false superstizioni dettate dall'ignoranza, che ancora oggi non fanno altro che ingannare il senso comune come lo stesso senso scientifico.

Freud, alla fine del '800 scorso ha ripudiato l'ipnosi considerando il metodo catartico prima e la psicanalisi in un secondo tempo le metodiche veritiere e unico riferimento per la "cura" e lo studio della psiche, in tal modo l'ipnosi, per cui non poteva ancora esistere una valida spiegazione e comprensione della sua fenomenologia, fu radiata dalla ricerca medica e psicologica.

L'ipnosi allora sconfinava nell'oscurantismo del misticismo e della magia, non era adatta per essere introdotta nei salotti bene della scienza ufficiale, chiunque venisse scoperto ad utilizzare apertamente l'ipnosi, con tanto di nome e fenomenologia veniva messo al bando, il bisogno di credibilità e fondatezza scientifica della medicina e della neonata psicoterapia era ancora troppo alto agli inizi del XX° secolo per sporcarsi le mani con qualcosa troppo forte nei suoi effetti, ma assolutamente inspiegabile come era l'ipnosi.

Eppure l'ipnosi agli albori della civiltà era largamente usata dagli antichi medici-sacerdoti di tutti i popoli della terra, ne conoscevano gli effetti e da buoni pragmatici la utilizzavano ottenendo grandi effetti, dal momento che avevano l'appoggio del senso comune degli uomini del tempo.

Pensiamo ai primi tentativi dell'uso del linguaggio tra i nostri avi, probabilmente nacquero le prime vocali, le più facili da pronunciare come la a e la u, e tra le consonanti la m la più semplice, ebbene tra i monaci Tibetani è diffuso l'uso dei

mantra utilizzati per la loro meditazione, un suono ripetuto in modo ritmico, sempre uguale, quasi all'infinito aaummmmm aaummmmm aaummmmm; con buona probabilità riti ripetuti nei secoli, sempre uguali nella loro semplicità, tramandati fino ad oggi, in grado di favorire una trance condivisa, un attivazione dell'attività non razionale della mente, al pari del rosario e delle preghiere per il Cristianesimo, come le preghiere ad Allah per l'Islam, o i rituali de Fachiri dell'Induismo.

L'ambiente storico-culturale della fine del settecento, inizi dell'ottocento, nel quale la pratica ipnotica ritornò, dopo essere scomparsa dall'uso comune per millenni, era pesante, analfabetismo di massa, povertà di larga parte della popolazione e di conseguenza, ricchi in genere nobili, clerici e colti borghesi che vivevano sfruttando completamente il resto dell'umanità.

In questa realtà non ci può stupir che la "forma" assunta dall'esercizio dall'ipnosi risultasse autoritaria, coercitiva e qua e là colorata di elementi magici e religiosi.

La pratica o tecnica dell'ipnosi, al di là della sua "forma" abusata, risultava ancora troppo complessa, difficile da intenderla come uno stato mentale naturale nel funzionare fisiologico dell'organismo umano in modo indipendente dalla tecnica usata per indurlo o dalla sua spontanea modalità di manifestarsi.

Il panorama attuale è ben diverso, sono molte le tecniche induttive conosciute, dirette ed indirette, allora l'unica forma conosciuta era quella diretta e autoritaria, fondata più sul potere carismatico e sul prestigio professionale, che non sulle qualità possedute dal soggetto.

La convinzione diffusa era poi che servisse indurre, sempre e comunque, nei propri pazienti il livello della trance sonnambulica con relativa amnesia, e dunque i risultato erano

scarsi dal momento che il livello sonnambulico è raggiungibile facilmente, dunque in tempi brevi, solo dal 4/5% della popolazione, oggi sappiamo che già con una trance vigile, nella quale il soggetto rimane cosciente durante tutto il tempo dell'induzione, è possibile ottenere degli ottimi risultati nell'organizzazione psicofisica di un individuo, cambiamento, ristrutturazione, trattamento delle fobie, nevrosi, instabilità e così via.

Con l'impossibilità a spiegare il fenomeno dell'ipnosi ed il limite nel pensare alla difficoltà ad indurre profonde trance, Freud continuò ad usare l'ipnosi inconsapevolmente, ogni seduta psicoterapeutica induce una trance più o meno profonda, ma il suo giudizio negativo del fenomeno finì per condannare l'ipnotismo al più completo ostracismo.

L'ipnosi venne abbandonata al libero esercizio ed abuso di ciarlatani, falsi maghi e menzogneri terapeuti, passarono decine di anni prima che l'ipnotismo tornasse a riscuotere interesse scientifico, coraggiosi innovatori del pensiero e della ricerca sull'ipnosi furono negli Stati Uniti il dr. Milton Erickson, considerato il padre dell'ipnosi moderna, l'ipnosi indiretta che utilizza prevalentemente il linguaggio, docente di psichiatria nella Wayne State University e da noi in Italia il dr. Franco Granone, docente in clinica delle malattie nervose e mentali e primario neurologo presso l'Ospedale Generale Sant'Andrea di Vercelli.

Il loro lavoro vastissimo, sostenuto da una ricerca metodica e scrupolosa, ha permesso all'ipnotismo di fare breccia in quel muro intonso del discredito e del pregiudizio che sembrava averlo seppellito per sempre.

Oggi esiste un chiaro tentativo da parte dell'opinione scientifica di comprendere il fenomeno, si comincia a capire la necessità di utilizzare un pool di discipline per poter inquadrare l'ipnosi ed utilizzarla in modo efficace e mirato. Ma

la massa, per quanto colta ed istruita, resta ancora influenzata dei detti popolari, dai preconcetti e le credenze ingenuie di chi in fondo la propria mente la utilizza ma proprio non si sforza di capirla, ci viene dato uno strumento meraviglioso ma senza libretto d'istruzione, dunque neppure la più spicciola psicologia della sopravvivenza mentale viene insegnata a scuola, si rischia ogni giorno di danneggiare la mente delle persone ma non si fa nulla per evitare il baratro. Non si conoscono gli stati mentali, e si crede fermamente di vivere in un'unica realtà preconfezionata, uguale per tutti, siamo ancora alla preistoria di un corretto senso del reale, per noi indiscutibilmente la realtà è che il sole ruota attorno alla terra e guai a dubitare di questa realtà.

La convinzione radicata di condividere tutti un medesimo e identico livello di coscienza ordinaria e di partecipare, con tale meraviglioso strumento, ad una medesima, identica realtà è la tomba per ogni possibile cambiamento. In passato, chiunque avesse dubitato delle accertate, assolute, indiscutibili verità, sarebbe stato additato come pazzo o eretico e, solo per questo, probabilmente processato, ma guai a credere che le cose oggi siano cambiate. L'esperienza avrebbe dovuto insegnarci che la stessa scienza, nella sua storia, ha conosciuto mille e mille verità che sistematicamente il giorno dopo venivano dimostrate infondate, è il normale procedere della conoscenza, si sostiene l'essenza di un principio per poter andare oltre, senza assoluti, anche se fittizi come un'ipotesi, non si procede.

Col secondo principio della cibernetica risulta chiara la nostra responsabilità come costruttori della realtà, percependo ed elaborando col pensiero noi condizioniamo la realtà e siamo, da quest'ultima, condizionati, in un processo circolare di causalità reciproca.

Noi "raccontiamo" il mondo - spiegava Don Juan, con

pazienza, al suo discepolo - ma il "mondo raccontato" ci ritorna incontro, condizionandoci a vedere solo ciò che va visto, a udire solo ciò che va udito o a pensare solo ciò che va pensato. La conoscenza non è mai banale, magari è superflua, ma mai banale, quando si viene a contatto con una nuova conoscenza questa ci condiziona, la conoscenza obbliga!

L'educazione dei figli avviene in questo modo, fin da quando neonato si indirizza lo sguardo, i primi consensi, quando è più grande si fa la stessa cosa con le sue convinzioni, solo a prezzo di grandi sforzi, generazione dopo generazione, qualcosa muta, l'umanità conquista una più ampia veduta e il suo orizzonte si allarga, grazie a qualcuno che in modo persistente insiste su qualcosa di diverso.

Oggi, alle soglie del terzo millennio, il pregiudizio da abbattere, è quello degli stati di coscienza da una parte e della realtà ultima oggettiva del mondo dall'altra. Pregiudizi radicati, per superare i quali ci vorrà disponibilità ed elasticità mentale. In altre parole, la rivoluzione da compiere, come sempre, è quella del superamento dei limiti dell'attuale coscienza.

Per comprendere lo studio della trance ipnotica e degli stati alterati di coscienza è necessario, anzi dovremmo dire indispensabile, essere disposti a mettere in discussione buona parte delle nostre certezze, abbandonare i pregiudizi ed entrare in un intervallo di incertezza e relatività, non si può trovare una cosa se non si sa bene cosa cercare. Nessuno è mai riuscito a vedere ciò che non voleva vedere né, ciò che non era preparato a vedere. Per questo non riusciremo a comprendere le innumerevoli sfumature degli stati alterati di coscienza se non ci prepariamo ad osservarli con occhi diversi da quelli con i quali li abbiamo finora osservati e con la mente sgombra da vecchie superstizioni.

Le persone che vengono a contatto con l'ipnosi per la prima volta si aspettano una situazione del tipo "A me gli occhi". Alla fine della seduta spesso ci si sente dire: "Tutto qui?", e se non fosse per il fatto che i risultati poi si vedono, ogni buon ipnologo sarebbe vissuto come un un cialtrone.

Proviamo a domandaci cos'è una trance? Come e perché si sviluppa? C'è differenza tra una trance e una trance ipnotica? In verità ancora non è possibile dare una risposta precisa in merito, diverse teorie psicologiche "suggestive" (Braid, Bernheim e altri) definiscono l'ipnosi come un aspetto particolare, ma normale, dello psichismo che si svilupperebbe attraverso la suggestione; altre teorie definite riflessologiche (Pavlov e la sua scuola) considerano l'ipnosi una forma di inibizione corticale parziale, alterata da un comportamento condizionante; le teorie psicanalitiche (da Ferenczi a Gill, Brenman e Romero) che si sforzano di spiegare tutta la complessa fenomenologia ipnotica con il concetto di transfert; e le più recenti teorie cognitiviste e dissociazioniste (Janet, Hilgard e altri) che considerano la possibilità che la coscienza umana sia costituita da una diversi sistemi di controllo strutturati in modo gerarchico, dotati di una ben definita mobilità e fluidità, e che l'ipnosi si realizzi nel momento che si transita da un sistema di controllo ad un altro quasi ci fosse un momento di stallo, un "non sequitur" per la mente in quel punto.

In considerazione di quanto riportato, cos'è una trance? Granone, relativamente alle diverse teorie in campo scrive: "Quando nell'lo si verificano fenomeni di scissione intrapsichica per suggestione, indottrinamento, innamoramento, transfert e così di seguito, ed esso regredisce a sottosistemi di funzionamento primari e secondari con atteggiamenti monadali, propri del primo stadio dell'evoluzione ontogenetica, si realizza una trance; ma

quando compaiono, in questo stato di trance e cioè di parziale dissociazione psichica dell'io, fenomeni di ideoplasia più o meno controllata auto o eteroindotta allora noi riteniamo più opportuno parlare di trance ipnotica o più semplicemente di ipnosi."

Una trance è presente ogni qualvolta l'io passa da uno stato vigile di coscienza (SvC) o stato di veglia, ad uno "diverso", "altro" rispetto a quello considerato vigile per quel singolo individuo in un determinato tempo. La trance è identificabile identificata come uno dei possibili stati di coscienza alternativa (SaC) che viene definito come un'alterazione qualitativa e/o quantitativa del funzionamento della nostra mente, diverso appunto dagli altri possibili stati mentali riscontrabili quali:

-
- Lo stato di veglia
-
- Lo stato di sonno in cui il sogno rende il tipo di attività presente nel cervello
-
- Lo stato di coma in cui c'è assenza di attività mentale
-
- Lo stato di patologia mentale in cui c'è una profonda dissociazione e/o negazione di se' e della relazione verso gli altri
-
- Lo stato di morte in cui ancora si ignora il processo di uno "spirito" che potrebbe superare le condizioni del corpo andando oltre a tale limite fisico

Una tale definizione inquadra il fenomeno trance come una sindrome, differente dalle altre sindromi conosciute, veglia, sonno, coma, patologia mentale, morte, complessa, ma del

tutto naturale (al contrario di come sosteneva la scuola di Charcot). Granone ha sostenuto, e recenti studi sembrano confermare che si tratta di uno stato "altro" dell'organismo, anche se non oggettivabile: "una sorta di potenzialità o dispositivo innato - afferma L. Chertok, psichiatra, psicanalista e grande studioso del fenomeno - che trae origine addirittura dall'ipnosi animale".

Uno stato mentale, la trance, presente ed attiva dunque anche negli animali, dal nostro punto di vista accumulabile all'esperienza dell'attività mentale inconscia, della sua attività inconsapevole, sempre presente, che accompagna, in armonia come in conflitto, la nostra quotidiana attività, un continuum di trance, potremmo dire, equiparabile alla coscienza condivisa dello "stato di veglia", che oscillerebbe continuamente tra una forte condivisione del reale ed una debole condivisione del reale, dunque tra una trance condivisa ed una trance personale.

Il concetto di "ipnosi animale", lo utilizziamo solo per intenderci, in molte specie è presente un fenomeno simile alla trance ipnotica, quando viene sperimentalmente inibito il funzionamento dell'istinto di conservazione, come estrema difesa tende a prodursi uno stato naturale di catalessi. Il riferimento è alla scoperta di Henri Laborit del così detto SIA (Sistema di Inibizione dell'Azione) e delle vie neurofisiologiche subcorticali antagoniste a quelle che controllano l'azione nel piacere (nutrizione e riproduzione) o nello stress (aggressione e fuga). Sistema di inibizione che entrerebbe in funzione in tutti quei casi in cui l'azione potrebbe risultare improduttiva o comunque dannosa per l'animale, e che, se di breve durata, servirebbe appunto a riequilibrare l'organismo in vista di una successiva risposta motoria.

L'uomo nella sua complessità supera le altre specie animali, con il suo bagaglio di storia e di cultura, il processo di innesco

della trance è comune, un processo neurofisiologico come ha spiegato bene Laborit, mentre la fenomenologia si è differenziata a seconda della complessità presente nel sistema mentale di riferimento.

Come stato alternativo della coscienza (SaC), la trance non è il sonno fisiologico, non ha la stessa alterazione dei riflessi, né il medesimo tracciato elettroencefalografico, cambia il metabolismo basale del cervello), è differente dagli stati di coscienza patologici.

L'ipnosi è uno stato psicofisico che può scaturire spontaneamente o essere indotto con ipnotismo. Particolari stati di trance si producono anche in situazioni differenti quali: l'innamoramento, la passione sfrenata in certe attività, la tensione mistica durante rituali di preghiera o meditazione, l'estro e il "trasporto" durante momenti creativi di produzione artistica o di produzione scientifica, particolari fasi legate all'assunzione di droghe, l'ebbrezza alcolica e particolari momenti di attività estreme.

La trance ipnotica va distinta da altre forme di trance per poterla distinguere, scrive Granone : "Solo quando compaiono in questo stato di trance, e cioè di parziale dissociazione psichica dell'io, fenomeni di ideoplasia più o meno controllata auto o eteroindotta allora noi riteniamo più opportuno parlare di trance ipnotica o semplicemente di ipnosi."

A differenza Milton Erickson afferma: "L'ipnosi non esiste, tutto è ipnosi", entra quasi in contraddizione con Granone, sicuramente costituiscono due modi affrontare il fenomeno della trance diversi, rigoroso l'uno nel distinguere la fenomenologia specifica dell'ipnosi riportando l'idea di controllo come riferimento, creativo l'altro, sempre pronto a riportare l'esperienza della trance all'attività di guida e modello del nostro inconscio.

Sicuramente il monoideismo favorisce l'induzione in trance,

quando poi riguarda gli affetti è ancora più significativo e coinvolgente, ogni forma di innamoramento, l'amore per la persona che si ama, l'artista nella sua estasi creativa, lo scienziato che ricerca la verità nella sua nicchia di interesse, il mistico che venera il suo Dio, l'atleta in grado di distruggersi per la vittoria, per conquistare un nuovo record, tutti dimostrano quanto questo "potere" abbia effetto sull'uomo. Ma al contempo come afferma Tart la parziale dissociazione psichica dell'Io e i cambiamenti qualitativi e quantitativi negli elementi che formano lo stato di coscienza vigile (SvC), anche semplici implicazioni fisiche come il blocco oculare, lo stress oculare, la perdita dell'equilibrio, la roteazione del corpo o di un semplice arto, possono realizzare una trance anche in assenza di uno specifico monoideismo affettivo.

La distinzione tra la trance intesa semplicemente come stato alternativo di coscienza (SaC) e l'ipnosi è senza dubbio significativa per definire il lavoro che l'ipnologo svolge e la sua abilità a guidarlo e renderlo funzionale, al contempo, sicuramente più magico, il riporre piena fiducia nell'inconscio della persona spinge a realizzare al meglio le capacità di autoguarigione e sviluppare al pieno le potenzialità della mente attraverso il lavoro dell'inconscio.

D'altro canto, se ciò non fosse vero, tornerebbe strana la stupenda modalità psicoterapeutica svolta da Pearls, padre della Gestal Terapy, nel gioco delle parti, dove una persona è spinta a dialogare, negoziare, accordarsi sviluppando sinergia con le sue parti, un gioco che per la nostra esperienza porta sempre incredibili sorprese.

Nel definire il processo della trance, permette di poterlo riconoscere e descrivere qualora lo si incontri e impedisce di annullarlo legandolo a fenomeni più conosciuti. Un esempio per meglio comprendere gli effetti della trance, gli alpinisti

estremi, nell'arrampicata libera sul ghiaccio, impegnati e concentrati in modo massimo e continuo fino a 4-5 ore di seguito, quando riferiscono di aver percorso, "come in trance", l'intero tragitto fino alla vetta, non comprendono che si trovavano in una vera trance, in uno stato alternativo di coscienza (SaC) con tutte le componenti psicofisiche connesse, concentrazione assoluta, non essere alpinisti che arrampicano, bensì essere l'arrampicata stessa, immedesimazione totale, mancanza di fatica, completa immersione nell'ambiente, essere un tutt'uno con la montagna.

Granone afferma, come già riportato, che la trance ipnotica può essere considerata solo quello stato alternativo di coscienza (SaC) che si realizza attraverso suggestioni auto o eteroindotte, caratterizzate dalla presenza di un monoideismo in grado di sviluppare potenti ideoplasie. "Con la suggestione si introduce, si coltiva, si rafforza nella mente del soggetto un'idea. Questa si risolve in immagine e l'immagine in sensazioni ricordate; cosicché ogni idea nasconde in sé l'energia sviluppata da un'eccitazione psichica anteriore e dai relativi circuiti condizionati. Per qualunque via la suggestione arrivi al cervello, essa viene, secondo la vecchia legge dell'ideodinamismo di Bernheim, trasformata in sensazione, in immagine, in sensazione viscerale o in movimento"

Esiste una correlazione tra le idee, il movimento e la forma, in particolare, dai lavori di Jerzy Kornorski: "Non è vero come saremmo tentati di pensare in seguito all'introspezione, che il ricevere informazioni e utilizzarle siano due processi separati che possono essere in qualche modo reciprocamente combinati: al contrario, le informazioni e la loro utilizzazione sono inseparabili, e anzi costituiscono un unico processo", la correlazione è dunque dimostrata ed è che la percezione dell'oggetto (forma) è permessa dall'idea dello stesso

(riconoscimento) ed è funzionale al suo utilizzo (movimento, azione), la percezione, il riconoscimento e l'utilizzo di un oggetto avvengono contemporaneamente, sono correlati tra loro funzionalmente.

La modificazione della reattività fisiologica cerebrale attraverso l'uso di parole e/o immagini, la modificazione di molte funzioni somato-viscerali, paura, gioia, piacere, come di quelle neurovegetative, senso di vuoto, vertigine, ed endocrino-umorali, sto bene o male a seconda della situazione, richiamano come possa essere attuato il superamento della dicotomia Cartesiana corpo mente che ha generato il problema psico-soma-tico.

Ancora con Granone "Per ogni pensiero per ogni sentimento, noi abbiamo pertanto particolari effetti muscolari, come abbiamo particolari moti viscerali ed endocrini. A loro volta le varie funzioni viscerali, sensoriali, sensitive e motorie si riverberano sulla psiche, dimostrando un concatenamento veramente meraviglioso fra stimolo sensoriale, pensiero, funzionalità endocrina e atteggiamento muscolare."

La scuola russa di Bykov, con le scoperte pavloviane sui riflessi condizionati, ha messo in luce come ogni organo e tessuto ha una sua rappresentanza corticale, la quantità di correlazioni organiche possibili sono infinite. La corteccia cerebrale é in grado di interferire sull'attività del nostro organismo, anche la più profonda (biologico/molecolare). Non esiste un'attività mentale (pensiero) che possa chiudersi in sé stessa, ogni pensiero viene inevitabilmente somatizzato. Perché possa accadere di somatizzare, è necessario che l'emisfero non dominante prenda il sopravvento, e la razionalità, il senso logico, la compiutezza, il senso critico vengano esclusi.

L'ipnosi è favorita dal confondere, saturare, neutralizzare l'emisfero dominante, per far questo diverse fasi entrano in

gioco, nel nostro acronimo le varie tappe dell'induzione in trance:

S E M O L T A F E D E

SINCRONIZZAZIONE EMISFERO EMOTIVO MONOIDEA

LIMITAZIONE CAMPO DI COSCIENZA TRANCE

ATTIVAZIONE POTENZIALE MENTALE FENOMENOLOGIA
DETRANCE

Ogni passaggio è monitorabile e permette di constatare il livello di trance raggiunto.

La pirobazia (l'esperienza del camminare sul fuoco) è facilmente riconducibile ad uno stato alternativo di coscienza (SaC) vissuto in un'atmosfera di esaltata suggestione: mistica (la ricerca passionale di Dio), magica (dimostrazione del potere spirituale), narcisistica (forte assertività del proprio io). Nella pirobazia non c'è un monoideismo specifico volto ad anestetizzare la pianta dei piedi, questo fenomeno si realizza, all'interno di un'atmosfera di esaltazione collettiva, indirettamente a seguito di complessi meccanismi di alterazione della quotidiana funzionalità organica della pelle e della pianta del piede, con meccanismi di cui non si conosce la specifica azione.

Non si può ridurre alla trance ipnotica qualunque tipo di trance: quella mistica, quella medianica, quella artistica, quella alcolica, quella erotica o quella sportiva, solo perché non conosciamo gli elementi che di volta in volta entrano in gioco

rendendole differenti tra loro. E' utile distinguere tra stati di coscienza vigili (SvC) e stati alternativi di coscienza (SaC) in cui si ritrovano differenti momenti di trance legata ad esperienze alternative; il termine generico trance allora essere lo riferiamo a uno qualsiasi di tali stati alterati, al di là della sua natura specifica, mentre la trance ipnotica, o ipnosi, rappresenterebbe una forma particolare di SaC.

Non confondere gli stati di alterazione della coscienza permette di considerare forme di esperienza in trance differenti, la sovrapposibilità di tanti aspetti di questi fenomeni e/o addirittura della comune matrice originaria, non deve complicare il fenomeno, bensì farci comprendere l'universo complesso della fenomenologia della mente umana, un mondo nuovo da costruire che ci restituirà esperienze uniche. Ogni forma di trance nell'uomo ha probabilmente alle spalle sofisticati meccanismi biologici di difesa che garantiscono, all'essere (animale o uomo), la continuità della propria esperienza di vita, ed i limiti come le possibilità presenti nell'universo nel quale ci troviamo a vivere. E' da credere che siano gli stessi meccanismi individuati da Laborit in quasi tutte le specie animali, e che l'uomo, nella sua complessità, ha poi amplificato, modificato, sviluppato per le sue esigenze vitali, come per quelle ludiche, creative e fantasiose, un mondo di sogni, idee, proponimenti oltre al muro dell'ovvio in cui la trance permette la riuscita, potremmo dire che la trance sostiene le risorse della volontà umana.

Tart, più volte ha sostenuto che non ha alcun senso che coloro che si trovano in uno stato vigile di coscienza (SvC) e che condividono una realtà che è soltanto consensuale e perciò relativa alla cultura storica ed al senso di appartenenza giudichino l'esperienza vissuta da altri esseri umani in una cultura diversa, oppure in uno stato alternativo di coscienza

(SaC).

Ancora Tart ha condotto una ricerca sugli stati alterati di coscienza provocati da sostanze stupefacenti, dove è riuscito a provare che neppure nel caso di droghe pesanti come la cocaina, l'oppio o la dietilamide dell'acido lisergico (LSD) esiste una relazione precisa tra assunzione ed effetti. Come per le particelle subatomiche della fisica quantistica, le reazioni a dette sostanze cambiano natura a seconda delle motivazioni, delle aspettative e delle istruzioni ricevute da chi li ha preceduti nell'esperienza, nonché dei pregiudizi più o meno dogmatici dell'osservatore, come ci ha insegnato molto bene Heinz von Foerster: "L'esperienza è la causa, il mondo la conseguenza", solo attraverso l'azione possiamo conoscere e permetterci esperienze realmente nuove e alternative nel superare empasse di natura mentale come fisica.

Solo con un cambio di paradigmi ci ricorda Edgar morin possiamo sperare di superare i limiti del nostro conoscere, l'ipnosi stessa può trovare una sua spiegazione all'interno di un cambio paradigmatico in una nuova realtà antro-po-psi-co-bio-socio-culturale.

C'è bisogno di scienze specifiche sugli stati mentali di un soggetto, lo stato di realtà condivisa (la cosiddetta realtà), gli stati di tracce alternativi, lo stato di equilibrio dell'identità personale all'interno di uno stato di realtà condivisa, assieme a nuove metodologie di ricerca scientifica per ogni differente stato di coscienza, nell'esperienza del singolo come in quella del gruppo, ogni attimo di vita è prezioso, studiare il modo per viverlo al meglio è ciò che ci promette lo studio dell'ipnosi.

Qui di seguito l'esempio di un uomo che ha fatto dell'ipnosi l'esperienza della sua vita.

L'aspetto più sorprendente della storia di Milton Erickson che

lo rendeva un terapeuta fuori del comune era il suo profondo impegno ad usare ogni cosa a sua disposizione per poter aiutare i suoi pazienti. Per esempio, se stava per fare un'induzione di ipnosi poteva spedire i suoi figli a casa del paziente per sapere come erano fatti gli scalini della sua porta di casa. Durante l'induzione, poi Erickson creava una fantasia relativa al salire quegli scalini. Ben presto il paziente si rendeva conto che Erickson stava parlando della sua casa. Come nel caso di una sua ex paziente che veniva malmenata dal coniuge. Erickson le disse che suo marito poteva avere tendenze omicide ed era meglio per lei lasciare la casa e trasferirsi a Phoenix. Le disse anche che poteva prestarle del denaro per i primi giorni. La donna non seguì il consiglio, ma sapeva che Erickson diceva sul serio. La misura con la quale si adoperava per motivare i pazienti sembrava non avesse limiti. Una donna restò in terapia con lui per più di tredici anni. Era soggetta ad acuti episodi di psicosi isterica. Voleva vedere Erickson ogni volta che aveva una crisi, dopodiché poteva uscire e vivere la sua vita indipendentemente dalla terapia, che era mirata a mantenerla fuori dall'ospedale e a permetterle di vivere il più produttivamente possibile. Questa paziente si diede anche al bere per un certo periodo, durante il quale Erickson mandava suo figlio Robert a controllarle la casa per essere sicuro che non vi fosse alcol nascosto: Robert era molto abile nel cercare le cose. Successivamente mandò le sue figlie adolescenti - Kristina e Roxanna - a tener compagnia alla paziente per assicurarsi che non bevesse. Erickson voleva evitare l'ospedalizzazione psichiatrica ogni qualvolta fosse possibile. Questa paziente era dominata dalla propria madre. Durante una consultazione, Erickson affrontò la madre, intimandole di restare fuori dalla vita della figlia. La donna si infuriò talmente che se ne tornò a

piedi per dieci miglia fino all'aeroporto. C'era molta fermezza sotto il guanto di velluto di Erickson e certamente poteva permettersi di essere diretto. Nonostante tutto mantenne un rapporto con la madre della paziente. Affrontarla era stato un segno di forza, non un insulto. (La paziente non era di razza bianca ed Erickson calibrò il confronto sulla base di quanto sapeva in merito alle usanze del suo gruppo etnico).

La terapia di Erickson era caratterizzata, in ugual misura, sia dall'innovazione sia dall'informalità. Nel periodo in cui visse a Cypress Street, dal 1949 al 1970, il suo studio era nella sua stessa casa e la sala d'aspetto era nel soggiorno. La casa aveva quattro camere da letto: una per i ragazzi, una per le ragazze, una per Erickson e sua moglie, e un'altra era lo studio (che Haley descrisse grande quanto un francobollo). I pazienti attendevano nel soggiorno e giocavano con i ragazzi. La segretaria scriveva a macchina sul tavolo della camera da pranzo e lo studio di Erickson era dietro la camera da pranzo. Questo era l'approccio ericksoniano alla terapia familiare come all'ipnoterapia. La famiglia Erickson veniva inclusa nella terapia del paziente. La famiglia non pensò mai che si potesse fare diversamente; questo faceva parte dell'essere un Erickson. Spero che queste storie e questi ricordi abbiano in qualche modo illustrato l'approccio umanistico di Erickson alla terapia. So anche bene che Erickson appare spesso come un tecnico che effettua guarigioni rapide. Ma la magia, come ogni cosa magica, è prima di tutto un'illusione. Erickson dedicava ai pazienti la massima energia possibile, mostrando loro ripetutamente che desiderava prodigarsi al massimo per aiutarli. Sapere che qualcuno ha cura di noi è una delle cose più importanti per guarire come per cambiare.

La complessità del fenomeno ipnotico come quella della psiche umana vanno trattate con dedizione se si desidera ottenere dei risultati, concedersi del tempo ad entrare e far

entrare in trance non è mai tempo perso.

La regola aurea fondamentale per la nostra scuola di formazione in ipnosi è che ogni approccio all'ipnosi sia condotto nel pieno rispetto di sé e dell'altra persona, nell'intento di donare un'esperienza, un'induzione, una terapia che lasci alla persona qualcosa in più di bello e positivo.

Con questo un augurio a che il vostro master che tenta di ordinare l'esperienza dell'ipnosi risulti per voi un momento di crescita formativa positiva e ricca di quel mondo fantastico che si disvela ogni volta che si affronta l'ipnosi.

Note

Lo stato di coscienza è definibile lo stato condiviso di "realtà" costruito e mantenuto dalla nostra mente, una costruzione sempre più riconosciuta anche dalle neuroscienze come base operativa di un cervello complesso e voluminoso, altrimenti non giustificabile nelle sue fattezze, uno stato mentale in cui gli elementi psico-socio-bio-culturali entrano a definire i suoi confini e la sua credibilità condivisa.

Lo stato patologico (patologia mentale) apre ulteriormente la discussione sul fatto che potrebbe costituire uno stato mentale senza confini in cui il soggetto in piena solitudine vive la sua vita, in quello stato mentale in cui non è possibile ipotizzare la durata e la eventuale transitorietà del fenomeno, in completo isolamento percettivo e mentale, impossibilitato alla condivisione dello stato di realtà come noi lo conosciamo.

L'ipnotismo è quell'insieme di tecniche verbali, non verbali, dirette o non dirette che favoriscono l'ipnosi e dunque lo stato di trance.

Alcuni esempi di stati alterati di coscienza (d-ASC): nelle esperienze di *sensory deprivation* legati ai sottosistemi dell' Esterocezione e

dell'Enterocezione; attraverso la partecipazione a canti, suoni ripetitivi, musiche ritmiche e danze legati all'Output Motore, e al Senso Spazio-Temporale, le forti Emozioni che possono creare stati alterati.

Ideoplasia ovvero capacità di trasformare i pensieri in azione, meglio detto plasticizzare i pensieri.

Nell'uomo moderno occidentale, è solitamente predominante l'emisfero sinistro, come ha ampiamente dimostrato P.Watzlawick, è la sede della logica, analisi, del pensiero razionale, concettuale, critico, fondato sullo spazio e sul tempo, e sulla logica consenso della "realtà" condivisa, costruita e sostenuta dal lavoro della nostra mente, per questa ragione estremamente forte nel modificare in uno stato alterato di coscienza il reale stesso. Mentre l'emisfero destro è sede del pensiero immaginativo, analogico, musicale, creativo, fortemente emotivo e partecipativo, meno attivo apparentemente sottomesso all'emisfero sinistro (per i mancini il contrario).

La distinzione tra l'ipnosi in quanto stato alternativo di coscienza (SaC) e altri stati alternativi può in noi generare nuove frontiere per la ricerca, l'assenza di uno specifico monoideismo, o ideoplasia auto o eteroindotta, porta nuova luce su alcune delle esperienze realizzate nel corso di attività sportive considerate "off limits", come alpinismo estremo, sci estremo, parapendio, immersioni in apnea estrema, canoa estrema che possono darci nuove prospettive nello studio del potenziale mentale dell'uomo.

Milton Erickson riconosciuto come il maggior ipnotista e studioso di ipnosi del nostro secolo.

La teoria del disvelamento di Maturana e Varela, due biologi cileni che alla luce della concezione costruttivista dell'esistenza, considerano il fatto che siamo noi a far emergere una realtà nel momento che ci avviciniamo a quest'ultima con presupposti "ordinatori" l'esperienza stessa, presupposti ottenuti dalle proprie esperienze come dalla cultura di appartenenza, senza i quali, d'altro canto, non ci è permesso di cogliere

il nuovo.

Storia ed approfondimenti Indice

Mesmerismo

Franz Anton Mesmer e il magnetismo animale

Mesmer e gli anni parigini

Le università tedesche e gli sviluppi del mesmerismo

Bibliografia essenziale

Dizionario

Teoria del magnetismo animale

Ipnòsi.

Isteria

Riflessologia

Sonnambulismo

Teosòfico

Idealismo

Romanticismo

Biografia autori citati

Franz Anton Mesmer

Johann Gottlieb Fichte

Schelling Friedrich Wilhelm Joseph

Arthur Schopenhauer

Charcot, Jean Martin

Janet, Pierre

Hull, Clark

Pavlov, Ivan Petrovic

Galleria autori

Mesmerismo



Franz Anton Mesmer e il magnetismo animale

Nato nel 1734 in Germania da famiglia cattolica, dopo studi di teologia, filosofia e diritto, Franz Anton Mesmer si laurea in medicina a Vienna con una *Dissertatio physico-medica de planetarum influxu* (1766). La tesi vuol dimostrare come i corpi celesti agiscano sulla terra secondo una legge newtoniana d'attrazione e come esista una gravità animale, sottile e imponderabile, suscettibile di varie disfunzioni. Secondo il punto di vista di Mesmer, i disturbi del corpo e della mente diventano allora perturbazioni dell'armonica corrispondenza fra

l'uomo e il cosmo. Sul medesimo tema egli specula e sperimenta negli anni successivi, non senza recuperare antiche suggestioni ermetiche, approdando infine alla formulazione del "magnetismo animale". Divenuto amico di padre Maximilian Hell, astronomo di corte a Vienna, che già esplora l'uso terapeutico delle calamite, Mesmer viene da questi incoraggiato a provare la nuova tecnica anche su donne isteriche. Ma se per il gesuita sono alcune proprietà intrinseche del magnete a guarire, secondo Mesmer l'efficacia curativa risiede piuttosto nel rapporto fra gli esseri animati: anche nel più spirituale degli incontri, qualcosa di fisico uscirebbe sempre da un corpo per entrare nell'altro e, nel più fisico degli incontri, qualcosa di spirituale. Sono gli stessi corpi umani, in altri termini, ad agire da magneti e proprio i corpi, secondo Mesmer, hanno la capacità di trasmettere a ogni oggetto toccato un fluido invisibile: un mezzo per sbloccare gli ostacoli responsabili della malattia e riattivare i liberi movimenti dell'armonia.

Mesmer e gli anni parigini

I risvolti scandalistici che seguono il caso della giovane Maria-Theresia Paradis - musicista cieca affetta da melanconia e da crisi convulsive che Mesmer sottopone a lunghe sedute, suscitando i sospetti della famiglia e le maldicenze degli avversari spingono Mesmer a trasferirsi da Vienna a Parigi. Dal 1778 sempre più gente che soffre di disturbi nervosi, appartenente a tutti i ceti sociali, affolla la sua clinica magnetica. Qui non si somministrano medicine né si prescrivono diete, non si pratica la chirurgia né s'infliggono scariche elettriche. Ciò che Mesmer attiva è la circolazione del fluido preposto a restaurare le potenze vitali, sia durante sedute a due, sia raccogliendo gruppi di pazienti intorno al celebre baquet.

Si tratta di una tinozza ovale, nel cui doppio fondo stanno

frammenti di bottiglia, sabbia, pietre, zolfo frantumato e limatura di ferro, il tutto riempito d'acqua e ricoperto con assi inchiodate; sulla superficie del coperchio, a poca distanza dai bordi, dei fori lasciano poi passare alcune sbarre di ferro, disposte in modo che una loro estremità possa penetrare nel fondo della vasca e l'altra arrivi a toccare il paziente.

Attorno al baquet, schernito dai detrattori e assunto a prova di ciarlataneria, si svolge in realtà un complesso psicodramma che intende provocare la catarsi individuale e collettiva. La musica di una piccola orchestra accompagna le sedute, poiché anche il suono è concepito come forma e mezzo del potere magnetico; con una bacchetta in mano Mesmer si aggira fra gli astanti, provocando crisi salutari attraverso gesti, sguardi e contatti.

Negli anni parigini attorno a Mesmer si riuniscono molti discepoli, quasi a formare una setta. Tra questi è il giovane medico Charles-Nicolas d'Eslon, e proprio D'Eslon diviene poi il promotore di uno scisma - consumato fra inevitabili accuse e polemiche - e di un'istanza al governo francese, perché venga istituita una commissione ufficiale d'inchiesta sul magnetismo animale. Nel 1784, sotto la presidenza di Benjamin Franklin allora ambasciatore americano presso la corte di Versailles fanno parte della commissione i massimi savants e medici del tempo. Più che sul mesmerismo il loro giudizio verte sul deslonismo, ossia sulla versione divulgata dall'ex allievo, e dopo laboriose verifiche e discussioni essi giungono a negare l'esistenza del fluido, biasimandone i presunti effetti terapeutici come il miraggio di un'immaginazione troppo eccitata.



Le università tedesche e gli sviluppi del mesmerismo

Dopo le dolorose discordie, le scissioni della setta e la sentenza sfavorevole dei commissari di Luigi XVI, nel 1792 Mesmer decide di abbandonare Parigi, per lasciarsi dietro polemiche e indignazioni; trascorso un periodo in Inghilterra, quasi da sconosciuto, passa in Germania dove morirà nel 1815. E' l'Accademia berlinese delle scienze, pervasa dagli umori romantici della Naturphilosophie, che nel 1812 lo riscopre; così Karl Christian Wolfart, inviato dell'Accademia, lo incoraggia e lo aiuta a scrivere l'ultimo dei suoi trattati dal titolo *Mesmerismus, o der System der Wechselwirkungen*: ambiziosamente Mesmer, ormai vecchio, promette d'insegnare una "teoria e applicazione del magnetismo animale, inteso come terapeutica generale ai fini della conservazione dell'uomo".

Le università tedesche diventano allora una potente cassa di risonanza - Berlino e Bonn avranno molto presto cattedre di magnetismo - e una commissione nominata dal governo prussiano nel 1816 pronuncia un verdetto nettamente favorevole a Mesmer.

Tra le maggiori personalità del tempo, Schelling intravede nel fluido magnetico uno strumento, messo a disposizione dell'uomo, per comunicare con l'anima cosmica; con minore entusiasmo Fichte, dopo aver assistito ad alcune sedute di sonnambulismo provocato, riflette su quanto relativa e alterabile a comando sia l'individualità dell'io. Già nel 1785 Christoph Wilhelm Hufeland, medico a Weimar - dove entra nel circolo di Goethe - si occupa di Mesmer und sein Mesmerismus; un quarto di secolo più tardi, primario alla Charité di Berlino e protomedico di Federico Guglielmo III, Hufeland scrive di una Sympathie che in natura connetterebbe fra loro tutte le cose, spiegando anche la singolarissima relazione fra magnetizzatore e magnetizzato. Questo rapporto sarebbe tanto stretto da fare dei due un unico individuo e delle loro anime una sola anima: qualcosa di paragonabile forse soltanto all'intimità del feto con l'utero materno. E pertanto, secondo Hufeland, la guarigione magnetica seguirebbe fasi simili a quelle che dal concepimento portano fino alla nascita.



Seduta di mesmerismo.
Parigi, Bibliothèque
Nationale

Considerato da un punto di vista filosofico, il magnetismo animale pur con tutti i suoi enigmi sembra a Schopenhauer "la scoperta più gravida di contenuto mai realizzata". E per quasi un secolo dopo Mesmer, un modo di accedere all'inconscio sarebbe stato assicurato dal sonnambulismo artificiale, molto presto riconosciuto omologo al magnetismo. Fra i suoi primi discepoli, che danno vita alla mesmeriana Société de l'Harmonie Universelle, ci sono i tre fratelli Puységur, discendenti da un'antica famiglia dell'aristocrazia francese. E si deve a uno di loro se l'originario e tanto controverso fluido dalle mirabili qualità svanisce, sostituito da una peculiare forma di "volontà", prerogativa del magnetizzatore, e da un ineffabile "rapporto" di questa con il soggetto magnetizzato. Nella Francia del primo Impero e della Restaurazione intricate e tortuose vicende accompagnano questo passaggio e il

mesmerismo si diffonderà ovunque, procedendo per vie accidentate e spesso divergenti, verso l'approdo finale dell'ipnosi.



Bibliografia essenziale

R. Darnton, *Mesmerism and the End of the Enlightenment in France*, Cambridge, Harvard University Press, 1968.

D.R. Hoffeld, "Mesmer's Failure: Sex, Politics, Personality, and the Zeitgeist", in *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 16, 1980, pp. 377- 386.

F. Rausky, *Mesmer ou la révolution thérapeutique*, Paris, Payot, 1977 (trad. it. *Mesmer o la rivoluzione terapeutica*, Milano, Feltrinelli, 1980).

Dizionario

Teoria del magnetismo animale

La teoria del magnetismo animale, ideata da Mesmer, trova applicazione in campo medico nella cura delle malattie nervose. L'efficacia risiede nella capacità dei corpi di emanare

"effluvi", proprio come se questi avessero lo stesso comportamento dei magneti. Al medico, aiutato da un conduttore, il compito di trasmettere il proprio magnetismo nei corpi malati, cos che questi ritrovino l'armonia perduta.

Ipnòsi.

Particolare stato della coscienza indotto in un individuo consenziente da parte di un altro individuo attraverso l'impiego di tecniche di suggestione. Durante tale stato l'ipnotizzatore ha la facoltà di indurre il paziente a compiere determinate azioni e percepire sensazioni irreali, o anche di far affiorare alla sua coscienza contenuti del profondo; è però impossibile ottenere che il paziente assuma comportamenti contrari ai propri convincimenti morali. Al momento del risveglio inoltre egli non ricorda nulla di quanto è accaduto. Rimasta per lungo tempo ai margini della medicina ufficiale che la tacciò spesso di impostura, essa fu impiegata a scopo terapeutico sui malati di isteria da J.M. Charcot, che in tal modo rovesciò l'approccio esclusivamente somatico alla malattia mentale e aprì la strada alle successive riflessioni psicoanalitiche. Anche S. Freud, infatti, si servì inizialmente dell'ipnosi. L'insensibilità al dolore che l'accompagna ne ha inoltre determinato l'impiego come analgesico durante piccoli interventi chirurgici o durante il parto. L'ipnosi attiva i processi di pensiero del "*cervello emozionale*" ovvero i centri dell'emisfero destro per attenuare i processi verbali che riguardano l'emisfero sinistro.

Riducendo questi processi consci si può, attivando il "cervello emozionale" ampliare la capacità di elaborazione intuitiva (inconscia), presupposto fondamentale della creatività e di una maggiore armonizzazione delle capacità psicotroniche.

Isteria

Anche denominata isterismo, è una forma di nevrosi che si

manifesta con varie reazioni psicomotorie, sensoriali e vegetative. Ritenuta in passato esclusivamente femminile e derivata da disturbi della funzione uterina, è rimasta a lungo incompresa dalla medicina e associata nell'immaginazione popolare a fenomeni di possessione. Dopo l'esperienza della terapia ipnotica, praticata all'ospedale della Salpêtrière da J.M. Charcot (1880 ca), fu solo con J. Breuer, P. Janet e soprattutto con S. Freud che ne venne riconosciuta l'origine psichica. Le manifestazioni isteriche, ugualmente diffuse nei due sessi, possono comprendere paralisi (senza corrispondenza con la distribuzione topografica di una innervazione motoria), crisi convulsive epilettiformi (di durata troppo lunga), fenomeni sensoriali come cecità o sordità (che regrediscono da soli), difficoltà a respirare, parlare, inghiottire (senza plausibile patologia locale). Tutti i sintomi, che non hanno relazione con reali patologie, tendono a richiamare l'attenzione e a ottenere a qualsiasi costo un intervento terapeutico, e sono caratterizzati dalla teatralità. La personalità isterica, basata fondamentalmente sull'egocentrismo, è caratterizzata dall'incapacità di accettare i problemi quotidiani, dall'insufficiente sviluppo affettivo e da altri aspetti di distacco dalla realtà. 2 (gener., est.) Stato di eccitazione esagerata e incontrollata spesso collettiva.

Riflessologia

indirizzo psicologico sviluppatosi in URSS in seguito agli studi di I. P. Pavlov sui riflessi condizionati (v. riflesso); la scoperta del fenomeno del condizionamento permetteva infatti per la prima volta di dimostrare sperimentalmente una modificazione del comportamento sulla base delle contingenze ambientali.

Riflesso in neurofisiologia, risposta involontaria allo stimolo che sollecita un organo di senso periferico; tale stimolo si trasmette attraverso un nervo afferente fino alle radici posteriori del midollo spinale e talora fino all'encefalo, da cui si origina uno stimolo opposto verso la periferia che provoca la reazione

(motoria, ghiandolaire, vasomotoria). Si forma cioè il cosiddetto *arco riflesso* o *arco diastaltico*. Il più noto riflesso è il *riflesso patellare* o *rotuleo*, che fa estendere la gamba quando si percuote con un martelletto il legamento sottorotuleo || *Riflessi condizionati*, reazioni automatiche acquisite dall'organismo a seguito della ripetuta associazione tra uno stimolo e un evento particolare. I riflessi condizionati furono scoperti da Pavlov studiando i cani: associando al suono di un campanello la somministrazione del cibo, per esempio, dopo un certo numero di ripetizioni egli notò che al suono del campanello, anche senza la somministrazione del cibo, si verificava negli animali un incremento della secrezione salivare e gastrica.

Sonnambulismo

condizione consistente in un'attività motoria che si svolge durante il sonno e che sfugge al controllo della coscienza, per cui il soggetto al risveglio non ne conserva il ricordo. Fu studiato da F. M. Charcot nell'ambito delle ricerche sullo sdoppiamento della personalità.

Teosòfico

Della teosofia, società teosofica Associazione fondata nel 1875 a New York da P. Blavatskij e H.S. Olcott. Anticipata dalla speculazione di E. Swedenborg (1688 - 1722) e di L.C. Saint-Martin (1743 - 1803), attinse elementi delle varie religioni del mondo (es. reincarnazione, karma). Posta come base la figura di Dio, origine e fine di tutto, considera come fine ultimo dell'uomo il suo ricongiungimento con l'Uno. L'universo è costituito da sette piani caratterizzati da un grado progressivamente maggiore di vicinanza all'Uno e quindi di perfezione. L'uomo può normalmente conoscere soltanto il primo di essi e soltanto attraverso metodi conoscitivi extrarazionali (ipnosi, sogno) attingere a quelli superiori. Nel

1879 la società si trasferì in India, stabilendo la sua sede a Madras. R. Steiner, che ne era stato membro, se ne dissociò per fondare la Società di antroposofia.

Idealismo

in filosofia, ogni dottrina che faccia derivare la realtà dal soggetto che la pensa. Nella filosofia greca l'idealismo di Platone considerava il mondo reale come copia delle idee. Nell'età moderna, Berkeley risolse la realtà del mondo esterno nell'attività pensante del soggetto. Attraverso Fichte e Schelling si arrivò all'idealismo assoluto di Hegel. Di derivazione hegeliana è anche la filosofia di Croce e dell'inglese Bradley, che assunsero posizioni idealistiche in polemica con il positivismo.

Romanticismo

termine derivato dall'aggettivo inglese *romantic*, che alla fine del '600 era usato col significato di 'romanzesco', per indicare le narrazioni desunte dal *romance*, romanzo cavalleresco medievale; fu usato poi nel '700, sia come sinonimo di 'pittorresco', per designare gli aspetti selvaggi e malinconici della natura, sia in senso spregiativo, per definire tutto ciò che era irrazionale. Fu assunto infine da Herder in senso positivo, come sinonimo di 'medievale' (in antitesi ad 'antico'). Con Romanticismo si definisce storicamente il movimento culturale e artistico sorto in Germania alla fine del XVIII sec. e sviluppatosi in Europa nel XIX sec. in antitesi all'Illuminismo e per affermare una nuova concezione della vita e dell'arte. Dal punto di vista filosofico, contro il razionalismo dell'età precedente si afferma il concetto della creatività dello spirito, dominante nei grandi sistemi idealistici di Fichte, Schelling, Hegel; contro l'antistoricismo illuministico, che respingeva la storia del passato ritenendola colma di superstizioni e di errori,

viene sostenuto un nuovo storicismo, che rivaluta le tradizioni e riscopre il Medioevo, individuandovi i germi della civiltà moderna; al deismo e all'ateismo degli ideologi si contrappone il ritrovamento dei valori religiosi, all'astratto cosmopolitismo il concetto di nazione; in campo estetico, infine, viene affermata l'autonomia della fantasia rispetto all'intelletto. Dal punto di vista letterario, si respinge la poetica classicistica e aristotelica, l'uso della mitologia, il culto dei poeti dotti e raffinati e si afferma vigorosamente il concetto di poesia popolare. Diversi furono gli aspetti che il Romanticismo assunse nei diversi Paesi europei; essi possono però sintetizzarsi in due fondamentali tendenze: quella lirico-soggettiva, volta all'indagine interiore e alla pura poesia, da cui scaturì il decadentismo; e quella oggettivo-realistica, volta alla rappresentazione della realtà storica, alla pura narrazione, che, attraverso i grandi romanzieri inglesi, francesi, italiani, preparerà il naturalismo di fine secolo. Le origini del Romanticismo sono da ricercare nell'opera di Herder e nello *Sturm und Drang*, ove fanno le loro prime esperienze Schiller e Goethe. L'inizio ufficiale del movimento è segnato, in Germania, dalla pubblicazione della rivista *Athenäum* (Berlino, 1797) a cura dei fratelli Schlegel; la tendenza prevalente è quella mistica, irrazionale (Novalis, Hölderlin), mentre l'opera di Goethe è volta alla ricerca di un nuovo equilibrio classico-romantico. In Inghilterra il Romanticismo, preceduto dalla poesia ossianica, notturna e sepolcrale, sorge ufficialmente nel 1798, a opera di W. Wordsworth e di S.T. Coleridge, e ha come massimi esponenti Byron, Shelley e Keats, mentre con W. Scott ha inizio la voga del romanzo storico. In Francia, ove la sensibilità romantica era stata preannunciata da Rousseau, la data d'inizio del Romanticismo è segnata dalla pubblicazione della *Germania* (1813), di M.me de Staël; romantici furono Chateaubriand, Lamartine, Hugo, de Vigny, de Musset, Nerval, Stendhal. In Italia, ove il titanismo dell'Alfieri e il neoclassicismo del Foscolo

presentano già aspetti tipicamente romantici, l'inizio del Romanticismo è segnato da una lettera di M.me de Staël alla rivista di Milano *Biblioteca italiana (Sull'utilità delle traduzioni, 1816)*, che apre la polemica classico-romantica, il cui documento più notevole è la *Lettera semiseria di Grisostomo al suo figliuolo* del Berchet (1816), manifesto della nuova scuola. Due sono le correnti maggiori del nostro Romanticismo: quella del realismo (Porta, Belli, Giusti, Nievo), che culmina nell'opera di A. Manzoni, e quella del sentimentalismo (Grossi, Pellico, Prati, Aleardi). La nostra cultura romantica è sintetizzata infine nell'opera critica di F. De Sanctis. Il Romanticismo ebbe riflessi notevoli anche nelle arti figurative (dipinti di Géricault, Blake, Füssli, Friedrich, Turner, Hayez, il Piccio, Cremona, Ranzoni ecc.), ma influenzò in modo particolare la musica. Romantico è per molti aspetti L. van Beethoven, pienamente romantici sono Weber, Schubert, Schumann, Mendelssohn, Wagner, Brahms, Chopin, Verdi, Donizetti, Liszt, Gounod, C.-A. Franck.

Biografia autori

Franz Anton Mesmer

Izhang, (oggi Baden Meridionale); Germania 23 maggio 1734 - Meersburg (oggi Baden Württemberg Land), 5 maggio 1815. Dopo gli studi di filosofia, diritto e teologia, Mesmer si laurea a Vienna in medicina nel 1766. Autore della teoria del magnetismo animale, si dedica alla sua applicazione terapeutica per la cura delle malattie nervose. Si trasferisce a Parigi e, nella sua clinica magnetica, dal 1778 riceve e cura numerosi pazienti. Costretto ad abbandonare la Francia si rifugia in Inghilterra e poi in Germania, dove muore.

Johann Gottlieb Fichte

Rammenau (Sassonia), 19 maggio 1762 - Berlino, 29 gennaio 1814 Filosofo tedesco. Di famiglia poverissima, viene avviato agli studi da un mecenate. Lodato da Kant, si afferma ben presto nel campo filosofico e ottiene la cattedra a Jena (1794) che costretto lasciare nel 1799 in favore di Schelling. Nella sua filosofia, che si distacca da quella di Kant per giungere a un idealismo di forte tensione etica, trovano luogo le spinte politiche e filosofiche innescate dalla Rivoluzione francese. Nei *Fondamenti dell'intera dottrina della scienza* (1794) diede sistemazione ai principi dell'idealismo, deducendo tutta la realtà dall'Io puro e assoluto in una prospettiva storico-etica. Nei *Discorsi alla nazione tedesca* (1807-1808) eccitò il patriottismo germanico contro l'occupazione francese, sviluppando il concetto del valore etico della nazione e della missione della nazione tedesca nel mondo. *Alcune lezioni sulla missione del dotto* (1794), *Introduzione alla vita beata* (1806).

Schelling, Friedrich Wilhelm Joseph

filosofo tedesco (1775-1854). A Jena, con gli Schlegel, Novalis e Tieck costituì il circolo romantico e pubblicò il *Sistema dell'idealismo trascendentale* (1800), l'opera più organica della prima fase del suo pensiero. L'idealismo trascendentale, che sviluppa le teorie di Fichte, si basa sulla dialettica tra spirito e natura, considerati come termini diversi (il primo è coscienza, la seconda è organico sviluppo di forze) di una stessa e unica realtà, l'Assoluto, che viene conosciuto attraverso l'intuizione estetica. Dal 1841 Schelling, chiamato a Berlino per controbilanciare il trionfo della filosofia hegeliana, modificò il suo pensiero, schierandosi contro il razionalismo di Hegel ed elaborando una filosofia positiva che egli espose nei corsi berlinesi, pubblicati postumi (*Filosofia della mitologia; Filosofia della rivelazione*). Quest'ultima fase del pensiero di Schelling afferma l'indipendenza della realtà dalla ragione e considera

fede e rivelazione come i soli strumenti per giungere alla realtà, e fa così di Schelling uno degli iniziatori dell'irrazionalismo moderno. *Filosofia e religione* (1804), *Ricerche filosofiche sull'essenza della libertà umana* (1809).

Arthur Schopenhauer

Danzica, 22 febbraio 1788 - Francoforte sul Meno, 21 settembre 1860 Filosofo tedesco. La sua filosofia, improntata a un radicale pessimismo che precorre il nichilismo di Nietzsche e a una spiritualità di ispirazione indiana e orientale, si contrappone frontalmente all'idealismo di Hegel. Sino al 1851 Schopenhauer un isolato e i suoi libri restano invenduti; nel clima di delusione successivo al fallimento dei moti del '48 Schopenhauer conosce invece una vasta e improvvisa celebrità.

Charcot, Jean Martin

neuropsichiatra francese (1825-1893). I suoi studi sull'isterismo segnarono, nel campo delle malattie mentali, il passaggio dall'interpretazione strettamente neurologica a quella psicopatologica.

Janet, Pierre

psicologo francese (1859-1947). Insegnò al Collège de France, dopo aver collaborato con Charcot; occupa una posizione di primo piano nello studio dell'isteria. *Nevrosi e idee fisse* (1898).

Hull, Clark

psicologo americano (1884-1952). Si occupò di apprendimento e fu uno dei più validi rappresentanti del neobehaviorismo americano. Tra i concetti più interessanti formulati da Hull vi è quello di forza dell'abitudine, come legame tra stimolo e risposta. Opere principali: *Esame attitudinale* (1928), *Ipnosi e*

suggestionabilità (1933), *Un sistema di comportamento* (1952).

Pavlov, Ivan Petrovic

fisiologo e medico sovietico (1849-1936). Ebbe la cattedra di fisiologia all'Università di Pietroburgo e dal 1891 al 1936 fu direttore dell'Istituto di medicina sperimentale. Studiò le secrezioni ghiandolari, scegliendo il cane come animale da esperimento, ottenendo risultati che gli valsero il premio Nobel nel 1904 per la medicina. Furono proprio tali ricerche a permettergli di giungere alla descrizione dei *riflessi condizionati* (v. riflesso e riflessologia).

Galleria autori



V. M. BECHTEREW



J.-M. CHARCOT (1825-1893)



CLARK L. HULL (1884-1952)



K. J. PLATONOV



Schelling Friedrich Wilhelm Joseph