

## NON CHIAMATELA IPNOSI?



14 ottobre 2018

### Riflessioni a margine di un incontro formativo.

“Ipnosi” è una delle parole più fraintese, mitizzate o mistificate, che possano esistere.

L'ipnosi è spesso associata a manipolazione mentale, influenzamento, perdita della volontà. Oppure viene esaltata come soluzione per ogni tipo di problema, psicologico o somatico.

È sufficiente informarsi, leggere qualche testo di ipnosi scientifica, per rendersi subito conto che questa non è ipnosi. L'ipnosi è la "manifestazione plastica dell'immaginazione creativa adeguatamente orientata, sia autonomamente (autoipnosi), sia con l'aiuto di un operatore con il quale si è in relazione". È sufficiente leggere qualcosa di ipnosi (scientifica) o provarla direttamente per capire subito che in ipnosi ci si comporta preservando la coscienza, non perdendola. Anzi, la coscienza viene ad essere intensificata, così come l'attenzione, grazie alla forte riduzione delle distrazioni. La persona che sta funzionando “ipnoticamente” non solo mantiene la capacità di usare la volontà o la ragione, ma dimostra anche di essere meno manipolabile, al punto che non è in alcun modo possibile costringerla ad agire contro il suo volere. Come ci ha ricordato Carlo Piazza a proposito dei titoli giornalistici "rapina con ipnosi", qui ipnosi non c'entra niente: "si tratta di manipolazione mentale di coscienza, atto illecito e antiterapeutico". L'ipnosi è al servizio del paziente, non contro.

Ma rimane il problema del termine, che rimane ambiguo: fa riferimento alla parola greca *ypnoo*, “addormento”. Se si pensa allo stato ipnotico come ad un essere addormentati, allora incominciano gli equivoci: “cosa mi fanno mentre sono addormentato?” In ipnosi, lo ripeto, non si dorme, non si perde coscienza, al contrario si è molto vigili e si utilizza proprio questa maggiore coscienza per entrare in rapporto con le problematiche e le sofferenze della propria vita.

Rimane il problema del termine, dicevo. “Ipnosi” è ambiguo, equivoco, libera fantasmi, resistenze, forse è anche desueto, sicuramente inflazionato. Ma quali sinonimi possiamo usare tra colleghi, e con i pazienti? Monoideismo? Psicoterapia immaginativa? Rilassamento profondo? De-condizionamento? Re-integrazione? Quale vi piace di più? Quali proporreste? Quali sono le vostre esperienze? Oppure rimaniamo con il vecchio termine, storicamente nobile, “ipnosi”?

Marco Maio

### COMMENTO:

Da vecchio medico psichiatra psicoterapeuta ipnologo? Ipnotista? Ipnoterapeuta? non mi so mai chiamare proprio per i motivi descritti da Marco Maio : apprezzo quindi molto tutti i commenti, e credo però che il termine Ipnosi debba restare, come anche Ipnoterapia e Psicoterapia Ipnotica, Trance e Rilassamento Profondo, perché ognuno si differenzia dall'altro; esiste infatti una Ipnosi Terapeutica Medica non psicoterapeutica, come una Ipnosi senza rilassamento, come una Trance spontanea in autoipnosi, come una “Trance senza trance”, nel senso di un monoideismo privo di rilassamento.

A me piace poi molto un aspecifico

Stato Modificato (si badi bene, non alterato) di coscienza, valido sempre con grande variabilità di espressione ed aggettivabile con spontaneo o indotto, ed anche Induzione Ipnotica, che sottolinea la serietà e professionalità del saper indurre.

Ciò che già il nostro Maestro Gualtiero Guantieri negli anni 70 e 80 ci insegnava era la definizione “Stato modificato di coscienza fisiologico e relazione interpersonale passante per il corpo” e la lotta all’abuso ed al misuso delle pratiche e dei termini, da parte di manipolatori e ciarlatani non formati.

Oggi ancora più di allora non medici e non psicologi dicono di usarla, e sono spesso solo dei coach molto gasati e poco formati: il problema si riduce quindi a differenziare ed isolare pratiche rapide od istantanee con caratteristiche direttive autoritarie ad alto rischio iatrogeno da tutte le altre. Anch’esse del resto, in buone mani, hanno efficacia, ma di tipo psicoterapeutico comportamentista strategico o “chirurgico”, quando va bene, ma spesso spettacolare narcisistico e manipolativo quando va male; bisogna quindi vigilare come sempre sulle persone, oltre che sulle parole !

Piazza Carlo