

**Dott. Aulicino Vincenzo**

**Ipnosi:**

**Un percorso personale**

Quando si attraversa quel periodo della vita evolutiva che è l'adolescenza, di cui possiamo individuare il suo inizio ma, non la fine; perché strettamente connessa alla maturità psicologica e psicosociale del singolo. La ricerca di una propria identità, di un autonomo pensiero sul mondo, la società, la politica, l'uomo, Dio, ecc., ti spinge ad essere aperto e curioso a tutto, senza riserve.

Un periodo, per quanto mi riguarda, in cui il desiderio di conoscere e capire il mondo che mi circondava m'hanno portato a cogliere ogni esperienza che si presentava come un sfida, senza preoccuparmi se giusta o errata, in conformità alle regole del pensiero vigente, anzi più si discostavano dalla realtà più mi affascinavano. Il grande S. Freud, (padre della psicoanalisi), direbbe che la difficoltà di accettare la mia disabilità mi portava a rimuovere la realtà per rifugiarmi nell'ignoto e nel fantastico, una regressione nel mondo magico infantile.

In questa fluida atmosfera, ero un'adolescente che cercava nelle relazioni con gli altri ma, soprattutto con la lettura di tutto quello mi capitava tra le mani, che trattava di argomenti sull'uomo, le sue potenzialità, i suoi misteri e tutte le possibili stravaganze.

I segreti dell'ipnotismo, scritto da Corrado Simioni per la Sullivan Institution srl di Sondrio (Bologna 1967), fu il mio primo libro sull'argomento ipnosi, lo comprai per corrispondenza tramite un'inserzione pubblicitaria che allora si trovava spesso all'interno di giornalini e fumetti per ragazzi: Intrepido, Tex, Selezione ecc., un testomane "fai da te" che ancora conservo con affetto, in ricordo di un tempo lontano. Un libro che al di là di qualche esagerazione e forzatura presenta una visione seria e corretta dell'ipnosi classica spaziando sul magnetismo, l'ipnosi animale e la telepatia.

Dopo quel primo momento passionale, i miei interessi s'indirizzarono in altri settori e la questione rimase sospesa per diverso tempo.

Quando iniziai gli studi universitari in psicologia l'incontro con le teorie della scuola di Palo Alto sulla comunicazione, lo spessore di personalità come: Paul Watzlavick, G. Bateson, J. Haley e tanti altri, con le loro citazioni su M.H. Erickson. Risvegliarono in me l'interesse sull'ipnosi. Così, ogni volta che mi si presentava l'occasione, (fortunatamente il mio libraio mi faceva credito), acquistavo libri e leggevo tutto ciò che mi capitava tra le mani sull'argomento.

Il primo vero libro sull'ipnosi che acquistai e lessi con l'intenzione d'imparare ed apprendere fu "Ipnosi Clinica" di Crasilnek ed Hall - Astrolabio Editrice, subito dopo: M. H. Erickson a cura di E. Rossi "Le Nuove vie dell'ipnosi" Astrolabio Editrice e il trattato di Ipnosi (Sofrologia) del Prof. F. Granone Edizioni Boringhieri. Fu un inizio decisamente impegnativo. Ma la passione non conosce limiti!

Nel 1979 studente in psicologia ebbi l'opportunità di iscrivermi ad un corso di ipnosi ed autoipnosi che si teneva a Perugia.

Dalle letture dei libri avevo acquisito buone conoscenze teoriche sull'argomento ma, non mi ero mai cimentato nella pratica d'ipnotizzare qualcuno. Pur sapendo che la "pratica è la migliore maestra", non avevo il coraggio di iniziare per timore di non essere preso seriamente dall'eventuale volontario "cavia", la paura di sbagliare e l'ansia mi bloccavano.

Ma, per utilizzare l'ipnosi bisogna essere in grado di ipnotizzare, questa ovvia asserzione è in realtà anche un ostacolo perché, oltre alla tecnica adeguata al soggetto e alla situazione, è necessario che si posseda una buona sicurezza personale e proprietà di linguaggio.

La volontà di riuscire e la sicurezza, però, non sono capacità molto comuni. Questo (come afferma Cavallaro) spiega il perché, nonostante tutti siano teoricamente in grado di ipnotizzare, pochi sono coloro che lo fanno in modo efficiente e costante nel tempo.

Un'altra convinzione comune è che i soggetti ipnotizzabili siano persone deboli, impressionabili ma, in realtà è vero esattamente il contrario, per poter instaurare un rapport ipnotico, il soggetto deve essere dotato di fantasia ed intelligenza per comprendere, ed eseguire, le suggestioni proposte dall'operatore.

Comunque al di là di tutto, non senza difficoltà, frequentai il breve corso a Perugia con attenzione e impegno.

Era un breve corso sulla teoria e pratica dell'ipnosi per medici e psicologi che durò complessivamente circa 24 ore, suddivise in tre giornate. Sicuramente per il conduttore, il corso, non aveva la pretesa di essere esaustivo su una materia così ampia e complessa che tutt'oggi, sotto l'aspetto psiconeurologico e biologico, richiede approfonditi studi. Comunque il corso è risultato, a mio parere, un ottimo e pratico apprendimento introduttivo.

Forse lo scopo vero era quello di suscitare interesse per una funzione neuropsicologica utilizzata da sempre in tutte le civiltà del passato remoto e prossimo ma, abbandonata e ripresa più volte nell'era moderna. Il conduttore era uno psicoanalista, appartenente alla Cooperativa (COODIP) con sede centrale a Padova.

Il primo giorno, dopo le dovute conoscenze reciproche, s'inizia con delle lezioni incentrate sulle tecniche applicate alla medicina, in particolare sull'anestesia ed analgesia ipnotica, (la maggioranza dei partecipanti erano medici e odontoiatri). Per me che ero studente al II° anno di psicologia, questa prima giornata pur se interessante, non fu entusiasmante. Nei due giorni che seguirono, gli argomenti erano più attinenti alle mie aspettative, si approfondirono le tecniche e la loro possibile applicazione nei vari disturbi psicologici: ansie, paure e difficoltà varie.

Il conduttore invitava i partecipanti a fare esperienze pratiche d'induzione della trance ipnotizzandoci reciprocamente.

Nonostante il mio profondo interesse per l'argomento e la mia buona preparazione teorica non avevo mai tentato di ipnotizzare qualcuno né provato mai una trance.

Anche se il desiderio d'ipnotizzare qualche persona era grande, non credevo di essere all'altezza del compito, un compito per me così "arduo", avevo l'ansia per il timore di fallire.

Ma, come accade sovente in certe situazioni, improvvisamente la sensazione d'impotenza e d'ansia svanirono e il desiderio di provarci cresceva. Così iniziai, prima titubante, poi sempre più sicuro ed utilizzai delle tecniche Ericksoniane, che avevo appreso dal libro le nuove vie dell'ipnosi.

Chiesi al gruppo se c'era qualcuno disponibile a farsi ipnotizzare da me. Il soggetto era un giovane medico neolaureato. Utilizzai una semplice tecnica della conta da 1 a 10 con suggestioni della chiusura degli occhi e levitazione della mano destra.

Chiesi al giovane medico che si prestò volentieri, di sedersi di fronte a me e di guardarmi attentamente negli occhi...

"Desidero che mi guardi negli occhi, con tutta l'attenzione di cui è capace.... senza farsi distrarre dall'ambiente..... Così...va proprio bene.... E mentre lei mi guarda.. io conterò da uno a dieci...e.. ad ogni numero... che io pronuncerò... Lei.. si sentirà rilassato.. sempre più rilassato... rilassato e tranquillo... e continuerà a guardarmi negli occhi... uno ...si rilassi tranquillamente, si rilassi... si rilassi, si rilassi... tra poco forse i suoi occhi inizieranno a lacrimare .. è il segno che desiderano chiudersi .... e riposare... Due... e... gli occhi si sentono pesanti... Tre... al numero cinque i suoi occhi si possono chiudere e riposare... Quattro è rilassato e tranquillo ... Cinque ...(gli occhi del soggetto si chiudono)... ora che i suoi occhi sono chiusi... lei è in un lieve stato di trance.. e se lo desidera, potrà andare in una trance più profonda.... profonda... profonda.. man mano che conterò... E' quando sarò giunto al numero dieci la sua mano destra potrà sollevarsi automaticamente, lentamente verso l'alto ... Sei... leggera... Sette.... verso l'alto leggera... leggera, Otto.... Vada in uno stato ipnotico profondo e tranquillo Nove... Dieci.... (la mano destra del ragazzo inizia a sollevarsi)... la sua mano si sta sollevando lentamente verso l'alto... lei può sentire.... il senso di leggerezza della sua mano... è... come una piuma trasportata dal vento... è leggera...leggera.... leggera.."

L'induzione della trance ipnotica richiese del tempo, circa venti minuti, durante la trance, data la mia inesperienza, lasciai il soggetto per lunghi minuti senza parlare, e ciò generava nel giovane medico uno stato di nervosismo e ansia, infatti quando lo risvegliai mi disse: "lei è cattivo, non mi parlava ed io mi sentivo a disagio e solo".

Queste parole mi fecero un po' "male" non era mia intenzione essere cattivo ma, dopo essermi auto rimproverato per l'accaduto, in un secondo tempo ripensando all'esperienza compresi meglio diversi concetti. In questa situazione capii appieno il concetto di "rapport". Io e il ragazzo avevamo un rapporto psicologico unico, oltre me egli, non aveva nessun'altro con cui interagire. Compresi davvero il senso del rimprovero che mi fece dopo la trance per il senso di solitudine e di ansia che provò.

La mia seconda "cavia" fu un ragazzo di 19 anni studente in medicina, una persona molto emotiva e sensibile facilmente suggestionabile.

Con questo ragazzo ho avuto due esperienze d'induzione della trance ipnotica: nella prima trance ottenni, con la tecnica della levitazione della mano (tecnica utilizzata da Milton Erickson e descritta da E. Rossi in "Le nuove vie dell'ipnosi"), il soggetto raggiunse la trance ipnotica in pochi minuti. Durante la trance suggerii delle allucinazioni visive positive come: "oggi è una bella giornata di sole, là giù c'è una striscia di spiaggia libera.. puoi prendere il sole e fare un bagno e sentirti libero con una grande sensazione di benessere.

Nella seconda trance, con il metodo della fascinazione (descritta dal Prof. Granone nel suo trattato di ipnosi Ed. Boringhieri) sviluppai una catalessia totale.

Queste furono le mie prime esperienze pratiche sull'induzione della trance ipnotica un vero rito iniziatico, l'imprinting che ti accompagna per sempre. In seguito ogni qual volta mi si presentava la possibilità inducevo una trance.

Dopo quest'esperienze si accentua, in me, la convinzione di studiare ed approfondire questa materia con la convinzione che poteva essere utilizzata nella mia futura professione di psicologo, così nacque alla fine degli studi di psicologia l'idea di scrivere una tesi di laurea sull'ipnosi terapia: "Ipnositerapia in psicologia, psichiatria e terapia familiare"

Una tesi senza eccessive pretese ma, al di là di tutte le possibili disquisizioni negative e positive, è stato un'ulteriore lavoro di approfondimento, ricerca di auto-formazione e ristrutturazione.