

PSICOLOGIA
- SECONDA PARTE -
(Dalla quarta alla ottava lezione)

Ben ri-trovati!

Siete comodi? No? Allora, come sempre, mettetevi in un posto tranquillo, rilassatevi, e lasciatevi andare alla lettura. Pronti? Partiamo!

Il Dolore nelle Diverse Culture

Se ci pensiamo bene, cari lettori, il dolore, di per sé, è *muto*. Per parlare, usa il linguaggio che gli si mette a disposizione: se al dolore gli si mette a disposizione il linguaggio medico, quel dolore diventa malattia; se gli si mette a disposizione il linguaggio mitologico, quel dolore è una chiamata degli dèi; se gli si mette a disposizione il linguaggio religioso, quel dolore diventa espiazione per il paradiso.

Il Dolore nel Mondo Greco

Nella cultura greca il dolore è inevitabile e si colloca nei ritmi naturali della vita.

Dinanzi al dolore l'uomo deve mantenere le distanze, rendersi impassibile.

Questo lo insegna *Epicuro*: occorre rimanere fermi e sereni, come nell'occhio del ciclone, dinanzi a un mondo fatto di disgrazie e caducità.

E' l'attitudine tipica degli *stoici* (lo stoicismo è una corrente filosofica, di impronta razionale, fondata intorno al 300 a.C. ad Atene): sopportare il dolore, non lamentarsi mai, soffrire senza darlo a vedere. Per riuscirci era necessario possedere la *virtù*, che è la forza di vivere a prescindere dalle avversità, ottenuta lottando contro la sorte.

Il dolore ha dunque senso: serve per sviluppare virtù.

Il Dolore nel Mondo Cristiano

Per il mondo cristiano, il dolore assume tutto un altro significato. Già dal medioevo cristiano, se un uomo si rompeva il polso, quel dolore è letto come espiazione per i propri peccati, quindi merito per il paradiso. Il dolore è espiazione per i peccati e il peccato è connesso ad una *colpa* che chiede riparazione.

Per San Paolo l'uomo deve portare con pazienza la sua croce, come dice nelle Epistole ai Romani: "*Ci gloriamo anche nei dolori, perché l'afflizione produce pazienza, la pazienza esperienza e che l'esperienza produce speranza*".

Sant'Agostino ci ricorda che gli uomini sono delle olive mentre la storia, gli eventi, sono la macina. La morte, la vecchiaia, la povertà, la guerra, operano una spremitura su di noi, ma chi riuscirà a sopportarle uscirà come olio lucente.

Il dolore ha dunque senso: il dolore ti salva, è castigo che purifica.

Il Dolore nel mondo odierno

Come abbiamo visto, sia per il mondo greco che per quello cristiano, il dolore ha sempre avuto un senso, un significato, un perché.

Per il mondo odierno, per la nostra società tecnico-scientifica, il dolore è inutile, vano, non ha nulla da insegnare. Il dolore non ha più alcun senso, dobbiamo soltanto eliminarlo. Meno soffriamo, meglio è. Il che, da un lato, è sicuramente cosa buona e giusta. Ma c'è un però.

Oggi, ogni minimo mutamento di umore, ogni minima avversità, viene percepita come dolore da eliminare. Il problema è che, rinunciando sempre di più al dolore, stiamo perdendo una parte di noi stessi. Quella parte che ci rende umani, che ci fa entrare in contatto con l'altro, col dolore dell'altro, col dolore del mondo intero.

Di questo se ne era già accorto Ivan Illich (storico, pedagogista, scomparso nel 2002) che, nel suo "*nemesi medica*", si mostrava preoccupato della troppa medicalizzazione che andava a distruggere l'arte di soffrire del paziente e quindi la sua capacità di sopportare e riconoscere la propria unicità. E senza unicità, cosa resta di noi?

Metodi di Cura: lo Sciamanesimo

Lo sciamanesimo fa riferimento alle pratiche religioso-culturali seguite da una significativa porzione degli abitanti dell'Asia settentrionale e in particolare della Siberia. Lo sciamano è un uomo capace di fare da mediatore tra il mondo umano e il mondo soprannaturale degli spiriti. E', a tutti gli effetti, una sorta di *medico-mago*: medico, perché cura, mago perché ha a che fare con gli spiriti.

Tra gli strumenti che lo sciamano utilizza, vanno ricordati i *cauri*, ovvero delle piccole conchiglie bianche che l'indovino deve conservare in un sacchetto, tenendole a contatto con altri elementi sacri, come acqua benedetta, invocazioni di preghiere, etc. Quando è il momento, raccoglie le conchiglie nel cavo delle mani e le lancia ripetutamente a terra tra sé e l'interrogante e, decifrandone la disposizione, identifica il problema.

Il grande studioso Mircea Eliade ha definito con precisione le caratteristiche dello sciamano: la prima caratteristica è che lo sciamano deve essere un guaritore, ovvero deve saper guarire; la seconda caratteristica, è che deve essere dimorato dagli spiriti e la terza ed ultima caratteristica è quella di saper ridare identità al malato.

Come ci si ammala?

I guaritori del Mali (Africa) distinguono le malattie in due categorie: di origine *naturale* e *sovrannaturale*. Quelle di origine naturale hanno un decorso prevedibile e sono trattabili con rimedi ordinari, come le erbe, gli sciroppi, iniezioni. Se queste non funzionano, allora si è in presenza di un male sovrannaturale.

La diarrea di un bambino è naturale se segue il decorso e risponde alle cure, diversamente è sovrannaturale. Lì entrano in gioco indovini e guaritori.

Le malattie del corpo entrano attraverso l'*acqua* e i *cibi*, ma non solo mangiando o bevendo: ad esempio, se ci si lava i capelli in un lago e dopo ci si ammala, quella malattia è messa in relazione con lo spirito che vive nel lago.

Come cura lo sciamano?

Per poter guarire, l'antico sciamano doveva esporsi ai mali dei suoi ammalati, doveva lasciarsene sommergere per poterne uscire come il protetto.

Poi, per prima cosa, ne osservava in silenzio l'aspetto, le espressioni, i segni sul corpo, la luce negli occhi. Elementi significativi della malattia erano: i *sogni* del paziente (l'inconscio del paziente produce il tipo di sogni adeguato al disturbo presentato); la sua *storia* personale; gli *eventi* ambientali (se un uccello, premonizione di morte, si è fatto sentire vicino alla casa del paziente, aggrava la prognosi).

Poi lo sciamano si ritirava vicino al piccolo tempio che conteneva oggetti sacri, prendeva una ciotola dove, immerse in acqua benedetta, stavano le conchiglie e le lanciava ripetutamente a terra, mormorando tra sé e sé. Se riteneva di poterlo curare, dava le sue indicazioni ai famigliari, chiedendo ciò che serviva per il rituale.

Il rituale di guarigione

Il grande antropologo *Levi-Strauss* ci dice che la seduta sciamanica è così organizzata: si allestisce il luogo cerimoniale con tappeti, cuscini, divani e drappi di diversi colori; ci sono poi l'incenso, le spezie e i cibi per i partecipanti.

Uno spazio è lasciato libero per la danza e la trance dei partecipanti.

V'è poi un suonatore di tamburo che gestisce le crisi e regola la cerimonia.

In questi rituali si invocano in sequenza gli spiriti, ciascuno con le relative musiche, odori, colori. Vi sono poi gli animali per il sacrificio e tutte le persone e gli oggetti vengono segnati col sangue dell'animale sacrificato.

Durante la seduta, il malato è colto da tremori e movimenti strani. Viene allora coperto con veli di colore di quella specifica famiglia di spiriti, e gli vien fatto respirare l'incenso corrispondente. La cerimonia dura una o più notti.

Dal punto di vista neurobiologico, i rituali e i comportamenti ritmici che li caratterizzano, stimolano delle parti del cervello, come l'*amigdala* e il *sistema limbico*, che producono emozioni di paura mista a eccitazione.

Come si diventa guaritori

In Australia, presso la tribù Sidney, chi volesse diventare "guaritore" non doveva far altro che dormire su una *tomba*: se la persona sopravviveva all'incontro con gli spiriti, egli diventava guaritore.

Nello sciamanesimo, tutti i riti che decidono della vocazione del futuro sciamano, comportano una cerimonia iniziatica con *passione, morte e resurrezione*. La passione, può anche essere una malattia: molte persone, dopo una malattia superata, acquistano potere di guarire. Altre volte può accadere che gli individui si comportino in modo strano: fuggano per le montagne, mangino animali crudi, etc. Possono avere anche allucinazioni, che sono in parte vere, dovute al digiuno o all'isolamento.

L'Alchimia

Una delle pratiche curative più importanti, a metà tra mondo greco e egizio, fu sicuramente l'Alchimia. Noi conosciamo questa pratica come un antico sistema filosofico che, combinando vari elementi, dalla chimica alla fisica fino alla religione, si proponeva di conquistare l'onniscienza, di trovare un rimedio a tutti i mali, e di trasformare il metallo in oro.

Ma non solo. L'alchimia è stata, in un certo senso, la prima forma di *psicologia*. L'alchimista, infatti, proiettava sui materiali che manipolava le proprie profondità e, mentre operava su di essi, operava in pari tempo sulla propria anima. Se io mi sento depresso, e ho quella pesantezza addosso, allora lavoro sul piombo, perché la pesantezza del piombo riflette la mia pesantezza depressiva. E cambiando il piombo, io cambio al contempo la mia depressione. Che meravigliosa visione delle cose!

Ermete Trismegisto è stato il primo alchimista. E' una figura in cui si fondevano il dio egizio Thot e il dio greco Ermes. Maestro di sapienza, era considerato un messaggero degli dèi. Fu l'autore di alcuni testi considerati il fondamento assoluto della Scienza Alchemica: il "*Corpus Hermeticum*" e la "*Tabula Smaragdina*". È stato, inoltre, il fondatore di quella corrente filosofica nota come *Ermetismo*, ovvero un complesso di dottrine mistico-religiose e filosofiche.

Moriemo Romano, erede di Trismegisto, è stato uno dei massimi alchimisti del medioevo. Grazie alla traduzione delle sue opere, come il *de Compositione Alchimiae*, l'alchimia iniziò a diffondersi.

Paracelso (1493-1541) è stato il più grande alchimista di tutti i tempi. Si laurea in medicina a Ferrara dove studia assieme a Copernico. Paracelso fonda la *Iatrochimica*, dottrina che unisce la chimica e la fisica. Propone la teoria dei "tre elementi", sale, zolfo e mercurio, considerati da lui il fondamento di tutte le cose. E' stato, inoltre, autore di importanti scoperte, come lo Zinco.

Nel Seicento l'alchimia si fonde sia con l'*architettura*, ricordiamo a tal proposito il "*parco dei mostri*" di Bomarzo, ovvero un parco naturale appartenuto al principe Pier Francesco Orsini, ornato da numerose sculture ritraenti animali mitologici, divinità e mostri che rappresenterebbero le tappe di un itinerario di matrice alchemica, e sia con la *musica*: Michael Maier (1568-1622) medico, alchimista, musicista, inserisce la sua ricerca alchemica in un'opera musicale: l'*Atalanta Fugiens*. E' un'opera letteraria multimediale che comprende discorsi filosofici, 50 incisioni che illustrano le fasi del processo alchemico, e 50 brani musicali. Gli spartiti presentano diversi, e insoliti, errori di scrittura musicale, dietro ai quali si celerebbe un messaggio alchemico.

Ma forse è nel Settecento che l'alchimia raggiunge il massimo nella scultura e nelle sperimentazioni. Ne abbiamo prova con *Raimondo Di Sangro* (1710-1771), esoterista, anatomista, inventore. Alcuni dei procedimenti da lui scoperti ancora non sono stati decifrati sino in fondo.

Il nome, forse, ci dice poco, ma molto ci dicono le sue opere custodite nella Cappella di Sansevero a Napoli, da lui stesso edificata, che è un vero e proprio compendio di scienze esoteriche. Tra le varie opere la più suggestiva è, senz'altro, il "*Cristo velato*", ovvero un unico blocco di marmo su cui è scolpito il corpo di Cristo ricoperto da un velo, fatto dello stesso marmo, che non mostra segni di scalpello. Leggenda vuole che tale scultura fu il risultato di un procedimento alchemico di pietrificazione di un vero velo di seta. Ciò che rende scalpore è che Di Sangro, per realizzare questo capolavoro, chiese aiuto ad un giovane e sconosciuto scultore, tale Giuseppe San Martino.

Come abbiamo appurato, un tempo le scienze come la fisica, la chimica, la biologia erano accompagnate dall'alchimia. E tutti i grandi scienziati erano, al contempo, anche grandi alchimisti. Un esempio su tutti fu *Isaac Newton*, proprio lo scienziato che scoprì le leggi del moto e della gravità. Egli fu un grande alchimista, tanto è vero che espresse il principio della *gravitazione universale* nei termini alchemici di una legge sacra e di un segreto divino.

Nel 1936, a due secoli dalla morte, gli studiosi rimasero colpiti dalla mole di appunti trovati dei suoi esperimenti di alchimia. Cosa confermata anche da suo nipote, *Anfry Newton*, che disse "*In primavera o autunno trascorrevano sei settimane in laboratorio, senza mai spegnere il fuoco, né di giorno né di notte, non so a quale scopo, ma la sua dedizione a questo lavoro mi fecero pensare che si proponesse qualcosa al di là della creatività o dell'ingegno umano*". E questo qualcosa era proprio l'alchimia.

La terapia della Parola

La cura mediante le parole non nasce con la psicologia, ma molto, molto prima.

La ritroviamo in **Antifonte** che, alla fine del V sec. a.C., aveva aperto nell'agorà di Corinto una sorta di consultorio a pagamento in cui, con il solo uso della parola, curava le malattie dell'anima. Egli aveva messo a punto una tecnica per liberare l'anima dal dolore: la *praemeditatio futurorum malorum*, ovvero far immaginare alle persone che a lui si rivolgevano tutti i mali che sarebbero potuti capitare.

Prevedere il dolore, anticipare le tragedie della vita, fa sì che queste divengano meno dolorose in quanto, conoscendole in anticipo, ci si può preparare a fronteggiarle senza farci cogliere alla sprovvista. In particolare, si trattava di anticipare il dolore più grande: quello della morte. Infatti, solo riuscendo ad anticipare e a sopportare l'idea della morte sarà poi possibile tollerare tutto il resto e vivere con animo leggero e distaccato.

Questo è anche quello che ha voluto insegnare **Socrate** quando, poco prima di bere la *cicuta*, il veleno che lo avrebbe portato alla morte, la anticipa, premeditando su di essa. Anche Socrate riteneva basilare guarire gli uomini dalla paura della morte, essendo questa la causa di ogni viltà, di ogni rifiuto o compromesso. Per raggiungere questo obiettivo, egli cercava di convincere gli uomini che la morte non va affatto temuta, anzi: la morte rappresenta la liberazione dell'anima dal corpo, quindi deve essere auspicata non temuta!

L'importanza delle parole come cura, la ritroviamo ancora nell'antichità classica, nelle "*consolazioni*", ovvero composizioni filosofico-letterarie, spesso redatte in forma di lettera, scritte al fine di consolare sé stessi o gli altri di qualche dolore e, in particolare, del dolore della morte di una persona cara. Tra queste, sono da ricordare: il *De Consolatione* di **Cicerone**, scritta per consolare il proprio animo per la morte della figlia Tulliola; quelle di **Plutarco** *ad Apollonium*, cioè dedicate ad un certo Apollonio per la morte prematura del figlio, e quelle ad *Uxorem*, ovvero alla propria moglie, in occasione della morte prematura della loro figlia di due anni.

Ma forse, le consolazioni più conosciute, sono quelle che **Seneca** dedica a sua madre Elvia, per consolarla dal suo esilio in Corsica.

Il Mesmerismo

Franz Anton Mesmer (1734-1815), medico di Vienna, pensava che esistesse un *fluido magnetico universale* il cui squilibrio faceva ammalare il corpo. Per Mesmer il fluido magnetico era, seppur invisibile, una realtà naturale e godeva di un'esistenza oggettiva. Per guarire, bisognava ridistribuirlo armoniosamente attraverso i magneti, le calamite. All'inizio Mesmer usò una calamita che veniva applicata in diverse parti del corpo ed ottenne i suoi primi successi. In seguito la sua tecnica si complicò notevolmente: ideò una vasca (il *baquet*) piena d'acqua col fondo cosparso di limatura di ferro e contenente bottiglie disposte concentricamente, dove faceva immergere il paziente con lo scopo di trasmettere e riequilibrare il fluido.

Mesmer ebbe un gran successo, che spinse Luigi XVI a nominare due commissioni di inchiesta atte a valutare le teorie e le pratiche dei magnetizzatori. Ambedue finirono per giudicare il magnetismo non solo non scientifico, ma addirittura pericoloso per i costumi, in quanto vi erano contatti ed eccitazioni femminili.

Queste commissioni scoprirono che il successo di Mesmer non era dovuto alle calamite o al suo fluido magnetico, ma bensì alla *suggestione*, ovvero quel particolare stato d'animo che predispone la persona ad avvertire le proprie emozioni in forma amplificata e a guarire in modo molto più veloce: vi ricordate? abbiamo parlato della suggestione nel capitolo sullo sciamanesimo: andate a rileggerlo!

La suggestione fu studiata per tutto il '900 da grandi studiosi come Paul Charles Dubois, che notò come a volte sia sufficiente la presenza del medico per calmare le preoccupazioni e i sintomi del paziente.

Dalla Suggestione alla Terapia della Parola

Charcot, grande medico francese, utilizzava la suggestione per indurre l'ipnosi, e utilizzava quest'ultima per guarire le persone dall'isteria. Sigmund Freud, il papà della psicoanalisi, va a Parigi per apprendere da Charcot questo nuovo metodo: il metodo ipnotico. Successivamente, però, capì che il metodo ipnotico non era sempre possibile metterlo in atto, così ben presto lo abbandonò e ideò un nuovo metodo: le **libere associazioni**.

Le libere associazioni si basano sul far dire al paziente tutto ciò che gli viene in mente, senza badare all'importanza o all'inutilità di ciò che gli viene in mente. Questo serve a far emergere l'*inconscio*, ovvero quei contenuti nascosti nell'intimo della persona. Le libere associazioni le applicò anche per interpretare i **sogni**: Freud si accorge che i propri sogni e quelli dei suoi famigliari non erano racconti insensati ma, se analizzati col metodo delle libere associazioni, portavano a capire che il sogno aveva un significato: ovvero realizzare un desiderio infantile rimosso, che appariva mascherato nel testo raccontato del sogno.

Metodi corporei.

Dopo Freud, molti psicoanalisti presero strade diverse dalla terapia della parola, concentrandosi maggiormente sul corpo: *Georg Groddeck*, ad esempio, fu uno dei fondatori della medicina psicosomatica. Egli introdusse il concetto di *difesa corporea*, ovvero: attraverso le contratture muscolari, il corpo esclude dalla coscienza emozioni, immagini, ricordi.

Da questo concetto, si svilupparono poi svariate tecniche atte a far prendere al paziente sempre più consapevolezza del proprio corpo: ricordiamo, ad esempio *George Downing*, che propose gli "*interventi esperienziali*" atti a stimolare il paziente ad esplorare l'esperienza del corpo in atto, anche mediante tecniche di respirazione, *training autogeno*, etc.

L'Ipnosi

Abbiamo accennato sopra a Jean-Martin *Charcot* (1825 – 1893), grande neurologo, che insegnò l'ipnosi a Freud. Fu grazie a lui che l'ipnosi venne utilizzata in ambito medico per curare svariate patologie, come l'isteria.

In ambito moderno, l'ipnosi ha tre punti di riferimento fondamentali, che rispondono ai nomi di *Milton Erikson*, *Dave Elman* e *Pierre Janet*.

Milton Erikson (1901-1980), psichiatra, per ipnotizzare usava un linguaggio fatto di metafore, di analogie, di simboli e rimandi suggestivi. Questo ci riporta a quanto detto nel primo incontro sull'importanza del linguaggio simbolico: non vi resta che andare a rileggere gli appunti precedenti! Non abbiate fretta, tanto questo scritto non scappa!

Dave Elman (1900-1967), invece, non aveva nulla a che fare con l'aspetto medico, in quanto era un uomo di spettacolo. Attorno agli anni '40 fece un programma radiofonico dove ipnotizzava le persone via radio. Il successo fu clamoroso. Così alcuni medici si interessarono al suo metodo ed Elman decise di lasciare il mondo dello spettacolo e dedicarsi all'ipnosi terapeutica, insegnando ai medici le sue tecniche.

Nei primi del 900, *Pierre Janet* (1859-1947) fu il primo ad attuare l'ipnosi a distanza, ovvero: ipnotizzava una persona e le diceva: “*quando ti sveglierai e sentirai suonare una campana, ti metterai a saltare*” e la persona eseguiva esattamente il suo comando.

Fin dall'antichità gli uomini hanno sempre conosciuto delle tecniche ipnotiche che permettevano di entrare in uno stato di coscienza alterato. Le tecniche usate erano: la musica, i balli, le preghiere comuni, il suono dei tamburi mantenuto per tutto il tempo della cerimonia e le sostanze psicotrope (droghe). L'uso di queste tecniche permetteva ai partecipanti di avere una percezione diversa della realtà: anche qui, vi rimando a quanto detto sul mondo sciamanico!

Pensate, la prima documentazione sull'ipnosi risale a 3000 anni fa: quando gli archeologi hanno decifrato i geroglifici della *Stele di Muses*, hanno trovato su di essa una formula che permetteva di indurre l'ipnosi mediante le parole; poi nel 250 d.C., nel *Papiro di Leida*, veniva descritta una tecnica in cui veniva mossa una lampada davanti agli occhi della persona da ipnotizzare, cosa che ricorda la figura ottocentesca dell'ipnotista col pendolo.

Cos'è l'ipnosi?

L'ipnosi è uno stato naturale della mente: entriamo in ipnosi, senza accorgercene, ogni 90 minuti, per brevissimo tempo. Entriamo in ipnosi anche poco prima di addormentarci alla sera e al mattino poco prima di risvegliarci completamente.

Ad esempio, entriamo in ipnosi quando sogniamo ad occhi aperti, quando siamo con la testa tra le nuvole; ogniqualvolta siamo concentrati, assorti, rapiti, incantati da qualcosa che catalizza la nostra attenzione a un punto tale da ignorare tutto ciò che ci succede intorno e da perdere la concezione del tempo.

L'ipnotista non fa altro che agevolare questo stato naturale, di solleccitarlo, attraverso l'uso di determinate tecniche.

A livello fisiologico, nell'ipnosi, si attenua l'*emisfero sinistro*, ovvero la sede delle capacità razionali, mentre l'*emisfero destro*, attivo soprattutto durante il sonno, che è la sede di creatività, immaginazione e intuizione, si evidenzia maggiormente.

Abbassando la razionalità, si diventa più sensibili, ed è quindi più facile che le parole che in quel momento ci vengono dette abbiano maggiore effetto, siano maggiormente recepite, perché non vi è più il filtro razionale a metterle in discussione.

Se in quel momento l'ipnotista ci dice di non avere più paura di quella certa cosa, di stare tranquilli dinanzi a quella situazione che ci crea ansia, ecco che quelle parole avranno un effetto maggiore, per cui sarà più facile predisporci ad affrontare quella certa situazione spaventosa con maggiore serenità.

L'ipnotista può offrire al paziente delle suggestioni utili, per esempio potrebbe dire: «*in aeroplano sarai rilassato*» oppure «*le sigarette avranno d'ora in poi un sapore cattivo*», etc etc.

Come si ipnotizza

L'ipnotista, dunque, non fa altro che agevolare il manifestarsi di uno stato mentale già presente in ognuno di noi e non è un'operazione difficile, se il soggetto collabora.

L'ipnotista, con voce monotona e ripetendo più volte parole e concetti, invita la persona a rilassarsi e a concentrare l'attenzione su un oggetto specifico (un tempo poteva essere il pendolino, oggi è spesso una parte del corpo: “*Il tuo braccio diventa sempre più pesante...*”).

Questo accorgimento aiuta la persona a isolarsi dalla realtà esterna e a rivolgere l'attenzione verso l'interno fino a sperimentare un senso di distacco dal corpo e una profonda impressione di pace (ci si sente “cullati nel vuoto”).

Utilizzi dell'ipnosi

L'ipnosi moderna, utilizzata come strumento terapeutico è adoperata in alcuni campi specifici: nelle *operazioni chirurgiche* e *odontoiatriche* sfruttando l'analgesia in sostituzione dell'anestesia (per chi è allergico); nella preparazione al parto; in alcuni *disturbi nevrotici* quali ansia, depressione, insonnia, disturbo ossessivo-compulsivo, fobia sociale, attacchi di panico e nel trattamento di *dolore cronico*, quale cefalea, mal di schiena, dolore oncologico. Viene, inoltre, utilizzata nelle dipendenze, come l'alcolismo e la tossicodipendenza (se la persona è motivata).

Va comunque ricordato che non tutte le persone sono ipnotizzabili e che l'ipnosi non è indicata per tutti.

E ora, togliamoci qualche dubbio...

- Nell'ipnosi, c'è il rischio di non risvegliarmi?

Nell'ipnosi la persona è sempre cosciente! Per cui, dopo un po', la persona si risveglia autonomamente anche senza l'aiuto dell'ipnotista.

- L'ipnotizzatore mi può far fare ciò che vuole?

No. In ipnosi il soggetto sente tutto ed è sempre cosciente. Non a caso, si può ipnotizzare soltanto la persona che vuole e che collabora.

Per questo se l'ipnotizzatore, durante l'ipnosi, ci chiede di fare un qualcosa che non vogliamo fare, semplicemente non la faremo.

Questo è anche il motivo per cui, in ipnosi, non si possono svelare segreti: la persona può sempre decidere se dire o non dire una cosa, o addirittura mentire.

Purtroppo il cinema ci ha fatto credere addirittura che la persona ipnotizzata possa commettere omicidi essendo completamente in balia dell'ipnotizzatore, ma nella realtà (per fortuna) le cose non stanno così.

- I ricordi in ipnosi sono veri?

L'ipnosi non è utile per rievocare ricordi. Negli Stati Uniti è perfino sorta un'associazione, la *False Memory Syndrome Foundation*, che difende le vittime dei falsi ricordi (in genere genitori presunti violentatori).

Non esiste, infatti, alcuna garanzia che quanto rievocato sotto ipnosi corrisponda a eventi realmente vissuti, poiché i ricordi sono sempre viziati dall'immaginazione. Per questo, anche le "regressioni a una vita passata", ottenute attraverso l'ipnosi, possono essere solo immersioni in suggestive fantasie.

L'ipnosi, ricordiamolo, non serve a tirar fuori contenuti, che possono essere falsi, ma serve a *immettere* contenuti: sono le parole che io pronuncio alla persona in stato ipnotico ad avere funzione terapeutica: se dico "non aver paura del ragno" le mie parole servono a poco, ma se queste parole le pronuncio in uno stato di ipnosi, quelle parole avranno un effetto maggiore, predisponendomi ad avere uno stato d'animo funzionale al vivere il contatto con il ragno senza più paure.

Infine, oggi si utilizzano diverse forme di ipnosi. Nello studio di Psicologia ad Albano Laziale, ad esempio, utilizziamo - per specifiche situazioni - l'ipnosi con l'ausilio di determinati aromi e profumi che agevolano lo stato ipnotico.

Non solo: utilizziamo anche una particolare forma di auto-ipnosi, adatta a tutti, che prende il nome di "*Immagini guidate*": al paziente gli viene fornita una traccia audio dove la voce dello psicologo, in questo caso del sottoscritto, guida la persona verso un percorso di rilassamento e contatto con le proprie parti più profonde. In questo audio il paziente verrà condotto ad immaginare suggestivi paesaggi e fantasie. Questa forma di auto-ipnosi, semplice e pratica, è adatta per stimolare uno stato interiore di rilassatezza ed è utilizzabile ogni qual volta se ne senta il bisogno: basterà mettersi in un posto tranquillo e ascoltare la voce guida.

Per Approfondimenti e Contatti:

Dott. Stefano Coletta – Studio di Psicologia Albano Laziale – Via Risorgimento 131

- Pagina Facebook: dott. Stefano Coletta - Studio Psicologia Castelli Romani

- Blog: www.stefanocoletta.blogspot.it

- Cell. 347 657 5381

- Mail. stefano.col@live.it