

**U.T.E.
UNIVERSITÀ PER LA TERZA ETÀ**

IPNOSI
Se la conosci la ami

RELATORE: Dr. Massimo Maroncelli

CENNI STORICI

Il fenomeno ipnotico è un elemento intrinseco nell'essere umano e quindi possiamo dire che è nato con lui.

Nei secoli questo fenomeno è stato identificato con nomi differenti, ma ciò che rimaneva stabile era la capacità dell'individuo di entrare in uno stato alternativo di coscienza.

Le tecniche usate erano le più differenti: musica, canto, preghiere ripetuti in modo quasi ossessivo.

Il tamburo, insieme alla voce sono stati, probabilmente, i primi suoni che accompagnavano verso questo stato.

CENNI STORICI

La prima documentazione ufficiale risale a circa 3000 anni fa ed è contenuta nella traduzione dei geroglifici della stele di Muses.

In questo documento è stata individuata una formula che permetteva di indurre l'ipnosi con le parole.

Un altro documento che risulta interessante nel percorso storico dell'ipnosi è il papiro di Leita risalente al 250 d. C. circa.

Qui viene riportata una tecnica che consisteva nel muovere una lampada davanti agli occhi della persona e ci riporta alle tecniche dell'ottocento dove veniva usato il movimento del pendolino.

CENNI STORICI

Nella seconda metà del settecento Mesmer ripropone la tecnica basata sul magnetismo.

Questa consisteva nel ritenere che un fluido magnetico passava da una persona all'altra e pertanto si eseguiva creando una catena di persone e non veniva usata la parola.

Il marchese di Puiseigour allievo di Mesmer, inserì la parola nel processo ipnotico al quale affiancò il sonnambulismo.

CENNI STORICI

Ulteriori sviluppi si sono avuti con le seguenti figure:

J. Braid (medico inglese) introdusse i termini ipnosi, ipnotismo e neuroipnosi.

Un'altra figura importante fu il medico francese Charcot che, attraverso l'ipnosi, curava l'isteria e dal quale, lo stesso Freud, andò ad apprendere queste tecniche.

Contemporaneo di Freud troviamo Pierre Janet filosofo e Psicologo tra le altre cose.

A lui viene riconosciuto l'uso per primo di una parola come "subconscio" e, soprattutto" l'introduzione della tecnica ipnotica, all'epoca detta a distanza, che oggi chiamiamo comando post ipnotico.

CENNI STORICI

In epoca moderna abbiamo due figure di riferimento che sono Milton Erickson e Dave Elman.

Erickson, psichiatra, fu famoso per l'uso del metodo ipnotico attraverso la parola con metafore linguaggio umoristico e modalità di eloquio.

Dave Elman ha avuto il pregio di portare, attraverso l'ipnosi rapida da palcoscenico, questa tecnica a livello di studi dentistici e medici dove non c'era una disponibilità di tempo come viene richiesto nel metodo ericksoniano.

An iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg is above the water surface, and the much larger, submerged part is below. The sky is blue with some clouds, and the water is a deep blue. The horizon shows distant land.

CONSCIO

INCONSCIO

COS'È L'IPNOSI

Proprio il termine ipnosi, e in particolare la sua origine greca “*hipnos*”, significante sonno, è la causa della prima idea sbagliata dello stato ipnotico.

Ancora oggi è molto comune che si ritenga chi viene ipnotizzato che entri in un sonno profondo e non cosciente , ma non è esattamente così.

E' Milton Erickson a definire lo stato ipnotico come un punto posto tra sonno e veglia.

COS'È L'IPNOSI

Per comprendere meglio questo stato possiamo far mente locale a quando la mattina ci si sveglia e nei primi momenti si è in un torpore dove non si è completamente addormentati, ma nemmeno perfettamente svegli.

Ciò che ci circonda risulta essere un po' nebuloso e in un tempo non percepito per quello che è nella fase di veglia, e cioè con una percezione esattamente lineare con un prima, un durante e un dopo.

Lo stato ipnotico vede coinvolto, anche se la persona mantiene un controllo di sé, il così detto inconscio

DEFINIZIONE

“Uno stato di coscienza che coinvolge attenzione focalizzata e una ridotta consapevolezza periferica, caratterizzato da una maggiore capacità di risposta alla suggestione”.

Quindi lo stato ipnotico non è uno stato alterato di coscienza come viene spesso indicato ma che può essere meglio legato all'uso di sostanze che danno dipendenza, bensì ad uno stato alternativo o eccezionale di coscienza.

Gamma
> 30 Hz



Beta
12 Hz - 30/35 Hz



Alpha
8 Hz - 14 Hz



Theta
4 Hz - 8 Hz



Delta
< 4 Hz



ONDE CEREBRALI

Onde Delta - vanno da 0,5 a 4 Hz. Queste sono le onde con maggior ampiezza e riguardano il sonno profondo ma senza sogni e l'attività corporea involontaria come frequenza cardiaca e digestione.

Un adeguato livello di onde Delta supporta il sistema immunitario, e se ne prende cura, oltre che del nostro riposo e della nostra capacità di imparare.

Le onde Theta - Da 4 a 7 Hz. Questo tipo di onde sono legate all'immaginazione, alla riflessione e al sonno e sono quelle che vengono coinvolte nelle esperienze ipnotiche.

Questo tipo di onde mostrano un'alta attività quando si provano le emozioni più profonde.

Un'adeguata attività delle onde Theta favorisce la creatività la connessione emotiva e l'intuito.

Voglio far notare come queste onde attivano quelle capacità che risiedono prevalentemente nell'emisfero destro del cervello che, non a caso viene anche indicato come zona prevalente dell'inconscio e quindi di quella parte che si va ad attivare maggiormente nelle sedute ipnotiche.

ONDE CEREBRALI

Onde Alfa - Queste onde vanno da 7 a 14 Hz. Le ritroviamo in quella situazione intermedia dove si presenta la calma ma non sonno; c'è rilassamento e predisposizione alla meditazione.

Onde Beta - Vanno da 14 a 30 Hz. Qui iniziamo ad inoltrarci nella gamma di frequenze più alte legate ad un aumento dell'attività neuronale.

In questo range si presentano stati complessi e che si collegano alle attività quotidiane dove mettiamo tutta la nostra attenzione e abbiamo bisogno di essere vigili e essere consapevoli di molteplici stimoli, ad esempio il guidare, fare un esame etc.

Un livello ottimale di queste onde ci permette di essere più ricettivi concentrati e con maggior capacità di problem solving.

ONDE CEREBRALI

Onde Gamma - oltre i 30 Hz. Sono onde ad alta frequenza. I neuroscienziati stanno riuscendo ora ad approfondire le conoscenze in merito a queste onde.

Va detto che sono anche difficili da rilevare nel EEG. Hanno origine nel talamo e si spostano in direzione postero anteriore nel cervello ad una velocità incredibile.

Sono legate a compiti con elevata elaborazione cognitiva nonché lo stile di apprendimento, la capacità di assimilare nuove informazioni con l'uso di percezioni e sensi. Il sonno REM è un momento dove si può presentare un'elevata presenza di queste onde.

AMBITI D'INTERVENTO

SANITARIO

SPORTIVO

BENESSERE

SPETTACOLO

EFFETTI DELL'IPNOSI

Sappiamo che la nostra mente non differenzia tra realtà e fantasia e cioè quello che vive o visualizza ha lo stesso impatto emotivo.

Questo porta a spiegare come ciò che viene vissuto nella trance diventa vissuto per l'individuo creando quella reazione a cascata che può portare a reazioni di plasticità genetica.

EFFETTI DELL'IPNOSI

Questa plasticità sarà alla base di quelle modificazioni che si va a indurre e possiamo verificare in seguito, sia a livello psichico che a livello fisico

Teniamo presente come l'ipnosi accede a risorse extra della mente focalizzando l'attenzione bypassando la razionalità e accedendo a quello che oggi possiamo dire il mondo dell'energia universale e quindi del mondo quantistico,

TECNICA ERICKSONIANA

Erickson riteneva che attraverso l'ipnosi si agiva sull'inconscio comunicando con esso.

La struttura su cui si svolge questo modo di operare si basa sull'uso della parola.

Questa diventa il mattone su cui viene costruito quello che possiamo dire il discorso ipnotico.

Erickson usava il linguaggio stimolando immagini, fornendo metafore e usando un tono di voce suadente che induceva, e succede tuttora, al rilassamento.

TECNICA ERICKSONIANA

Le sedute di Erickson arrivavano a durare anche 2 ore sfruttando, così, anche i momenti di trance naturale che si propongono ogni circa 60(90 minuti).

Oggi si arriva al massimo a 45/60 minuti; tenendo presente che, anche con interventi di 15 minuti si può ottenere effetti efficaci.

TECNICA ELMANIANA

La tecnica usata da Elman prende spunto proprio dall'uso che ne faceva in palcoscenico.

In questo ambito, a prescindere dall'effetto spettacolare dell'avvenimento, necessitava di tempi brevi.

E' stata proprio questa caratteristica che ha portato all'interesse della categoria medica e sanitaria in generale.

La necessità di operare in ambulatorio con scopo, ad esempio analgesico, non permetteva di usufruire in modo agevole dei tempi ericksoniani funzionali ad un uso in studio in ambito psicoterapeutico.

TECNICA ELMANIANA

I tempi di induzione, in questo caso, si possono aggirare attorno ai 3/4 minuti e, in presenza di soggetti particolarmente responsivi e operatore esperto e pratico, possono essere ulteriormente ridotti.

Ovviamente la fase di trance sarà sempre proporzionata a ciò che sono gli obiettivi di intervento e quindi non rientra nella valutazione delle tempistiche operative.

Anche la fase di risveglio risulta essere più rapida.

Quindi, l'operatore adatterà le sue modalità alla tecnica adottando linguaggio e gesti più rapidi e incalzanti.

IPNOSI CONVERSAZIONALE

La parola come elemento guida del processo ipnotico non può non essere la struttura base dell'ipnosi conversazionale.

In questo approccio ipnotico vengono messe in campo capacità verbali, paraverbali e gestuali che vedono lo scopo di superare la barriera critica dell'individuo.

Truismi, pause, cambio di ritmo, parole chiave, no-sens sono alcune delle caratteristiche che si possono riconoscere in questa pratica.

IPNOSI CONVERSAZIONALE

Questa tecnica viene studiata e applicata in modo accurato soprattutto in ambienti commerciali e politici.

Purtroppo va riconosciuto che anche manipolatori e truffatori trovano, attraverso questa tecnica, a mettere in atto le loro strategie.

Va detto che in questo caso l'efficacia è legata, quasi sempre, alla debolezza di chi la subisce vedi anziani o persone psicologicamente in difficoltà.

ELEMENTI DI RAPORT

- Colloquio motivazioni specifiche dell'intervento
- Indagare su paure e resistenze alla tecnica
- Offrire spiegazioni semplici, chiare e rassicuranti
- Creare un'ambiente piacevole, per quanto possibile, in base alle richieste del cliente mettendolo/a a proprio agio anche con accorgimenti specifici
- Richiedere autorizzazione, intesa come accettazione della tecnica per potenziare la compliance
- Informativa generale

CONCLUSIONI

Questo breve escursus nel mondo dell'ipnosi non ha la pretesa di essere esaustivo, considerata l'ampiezza della materia.

Questo lavoro ha la speranza di avere creato curiosità e voglia di sperimentare una tecnica che, nella sua **TOTALE NATURALITÀ** permette di facilitare un percorso di benessere e di riequilibrio per la persona.

RIASSUMENDO

- L'ipnosi è uno stato naturale che viviamo più volte durante la giornata.
- L'ipnotista è un PROFESSIONISTA che condivide gli obiettivi con il cliente e aiuta a raggiungerli.
- L'ipnotista NON PUÒ andare contro i valori profondi dell'individuo.
- L'ipnotista professionista ha una FORMAZIONE che vede ETICA E DEONTOLOGIA a favore del BENESSERE dell'individuo.

Contatti

www.mentaltraineracademy.com

Dr. Massimo Maroncelli

Mail: maroncellimax@gmail.com

Cell.331.12.79.557

Instagram: [palestraperlamente](#)

Facebook: [Palestra per la Mente](#)

YouTube: [@palestraperlamente](#)