

# L'ipnosi aumenta le capacita' di autodifesa

## L'ipnosi rende le persone molto piu' forti e indipendenti

L'ipnosi e' un fenomeno spontaneo, non controllabile dall'operatore, e solo l'attivita' del paziente puo' generare validi risultati. L'operatore stimola tale attivita' e nient'altro (1). Inoltre, ripetendo le ipnotizzazioni, non solo i soggetti non diventano piu' suscettibili, ma anzi sviluppano una tendenza sempre maggiore a fare di testa loro (2). L'uso antisociale dell'ipnosi (per costringere qualcuno ad agire contro la propria volonta') e' sperimentalmente impossibile (3), e anzi il soggetto diventa persino astioso e risentito contro l'operatore che ha tentato di fare pressione su di lui, dimostrando un forte aumento della capacita' di autodifesa e di tutela personale (4). E ancora: quando insorge la trance, il soggetto tende ad utilizzarla a suo vantaggio, e lo fa, se e' il caso, anche mettendosi contro la volonta' dell'operatore (5). Inoltre l'opinione generale che l'ipnotista abbia un considerevole potere sui suoi soggetti e' errata, in quanto senza la piena collaborazione del soggetto non si ottiene niente (6). Copyright (C) Alberto Torelli.

## Non siamo nati per fare i servi

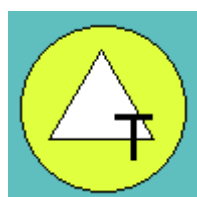
L'ipnosi non cambia le persone, anzi, aiuta ad essere se stessi, ad auto-esplorarsi, e a usare assai meglio le capacita' gia' presenti, cosi' da potersi esprimere in modo piu' adeguato e soddisfacente, e soprattutto secondo la propria natura, e non secondo le idee di qualcun altro che viene a dare ordini e a dire cosa dovremmo fare o non fare. L'ipnosi e' uno strumento molto versatile, ed e' interamente nelle mani del soggetto, che diventa piu' forte e indipendente dall'operatore, cioe' meno soggetto a manipolazioni, il che spiegherebbe come mai molti terapeuti sono nemici dell'ipnosi, in quanto i soggetti diventano piu' autonomi e meno obbedienti. Copyright (C) Alberto Torelli.

## I film e la televisione

Quando un ipnotista appare sullo schermo, tutti si aspettano qualche maleficio e si attivano gli allarmi. Generalmente nei film vengono rappresentati vari crimini commessi sotto ipnosi, ma in verita' nessuno e' SOTTO ipnosi, ma al massimo puo' andare IN ipnosi, dato che l'ipnosi viene prodotta dalla persona solo se le condizioni sono per lei opportune. In un recente articolo (7) sono stati esaminati 230 film, e si e' discusso di cosa si puo' fare per liberare l'ipnosi da questi pregiudizi profondamente negativi e socialmente dannosi, in quanto l'ipnosi clinica (ipnositerapia) e' una medicina complementare utilissima. Copyright (C) Alberto Torelli.

## Bibliografia

- 1) Erickson e Rossi, 1979
- 2) MH Erickson, J Abnorm Soc Psychol, 1932;37;321-327
- 3) Int J Clin Exp Hypn; 1972, 2:61-79
- 4) MH Erickson, Psychiatry, 1939;2;391-414
- 5) MH Erickson, J Abnorm Soc Psychol, 1932;37;321-327
- 6) MH Erickson, Dis of Nerv system, 1941, 2:1
- 7) Barrett, Am J Clin Hypn. 2006 Jul;49(1):13-30



△  
L  
B  
T  
O  
R  
E  
L  
L  
I