

L'ipnosi e' innocua e benefica

L'ipnosi e' sicura

L'ipnosi e' assolutamente innocua. I comuni pregiudizi sull'ipnosi sono fesserie assolute prive di ogni fondamento e dovute all'ignoranza o a motivi di lucro. Nei confronti dell'ipnosi c'e' molta ostilita' perche' l'ipnosi e' difficile da comprendere (1). In laboratorio non si sono mai trovati danni da ipnosi (2); nessun danno e' mai stato imputabile all'ipnosi (3); non e' stato mai possibile rilevare alcun danno di qualsiasi genere in nessuno di 300 soggetti ipnotizzati piu' di 500 volte; il soggetto mantiene tutta la capacita' di distinguere tra realta' e fantasia, e inoltre non sviluppa atteggiamenti mentali insani ne' meccanismi di fuga (4). E ancora: l'ipnosi e' innocua e non e' in alcun modo dannosa o nociva per il soggetto (5), e il celebre psichiatra ipnotista Milton H. Erickson ha utilizzato l'ipnosi anche sugli psicotici, cosa scoraggiata dai suoi colleghi, e in certi casi alcuni schizofrenici poterono perfino lasciare l'ospedale (6). E altrove aggiunge: "sono state fatte delle affermazioni allarmanti sui danni che potrebbero provenire dall'uso dell'ipnosi in una situazione di acuto disagio emotivo e di disturbo senza un'adeguata conoscenza delle esperienze passate e della personalita' di quel paziente. Per noi queste dichiarazioni allarmistiche suggeriscono solo una mancanza di conoscenza e un senso di insicurezza personale quando si affrontano i problemi dei pazienti" (7). Anzi, addirittura in un testo autorevole scritto da uno psichiatra allievo diretto di Erickson, si legge testualmente che l'ipnoterapia e' l'unica speranza di cura per molti pazienti schizofrenici (8). E allora chi inventa pericoli riguardo all'ipnosi e' un bugiardo incompetente. Copyright (C) Alberto Torelli.

Noi siamo piu' sani di quello che ci fanno credere

Sovente nella vita comune una sola parola, detta per caso al momento giusto, puo' stimolare la persona quanto basta per raggiungere il risultato voluto e cambiare vita. L'ipnosi e' proprio cosi': semplice, facile, immediata, interessante, e soprattutto basata interamente sulle risorse personali del soggetto e non certo sull'operatore, come invece accade nelle terapie. L'ipnosi e' un aiuto estremamente valido per ripristinare, mantenere, e promuovere il benessere a livello biologico, fisiologico, psicologico, sociale, spirituale, ed esistenziale. Chi cerca aiuto, motivazione, e ispirazione, trae sempre beneficio dall'ipnosi, perche' impara a gestire meglio i propri problemi fisici (9). Molta gente ha dei problemi semplicemente perche' non sa come usare le proprie capacita' (10). L'ipnosi non cambia le persone, anzi, aiuta ad essere se stessi, ad auto-esplorarsi, a usare assai meglio le risorse gia' presenti, a frugare nel magazzino delle esperienze personali di vita vissuta, e a recuperare e riattivare i comportamenti, le memorie, e gli apprendimenti psicosomatici utili ancora disponibili, 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. Infatti solo una piccola percentuale di persone, forse una su trenta, ha bisogno di una terapia profonda quanto la psicanalisi (11). Affermazioni del tipo: "lei ha bisogno di tre anni di terapia con N sedute settimanali" indicano che il terapeuta e' davvero incompetente, perche' non riconosce l'individualita' soggettiva, sulla quale l'ipnosi deve per forza basarsi (12). L'esperienza ipnotica e' un atto creativo, e dato che si fa uso di quello che la situazione offre, l'ipnoterapia e' necessariamente sperimentale, perche' ogni individuo e' un caso unico (13). Copyright (C) Alberto Torelli.

Bibliografia

- 1) MH Erickson, Med Record, 1939, 19 lug, 60-65
- 2) Hilgard (psichiatra), Int J Clin Exp Hypn; 1974,22:282-298
- 3) Am Psychologist; 1979, 8:673-681
- 4) MH Erickson, J Abnorm Soc Psychol, 1932;37;321-327

- 5) MH Erickson, Dis of Nerv system, 1941, 2:1
- 6) MH Erickson, Trends In Psychiatry, 1967,3(3):1-43
- 7) MH Erickson e EL Rossi, Hypnotherapy, 1979
- 8) WE Biddle, 1967
- 9) MH Erickson, State of Mind, 1957, 1
- 10) Erickson e Rossi, Collected Papers, vol IV
- 11) Erickson, Hershman, Selter, 1961, The Practical Application of Medical and Dental Hypnosis, pag. 436
- 12) MH Erickson, Am J Clin Hypn, 1965;8:1-2
- 13) MH Erickson, J Clin Exp Hypn, 1954, 2:261-283

