

## RESISTENZE ALL'IPNOSI

L'ipnotizzazione ossia la comunicazione ipnotica fra operatore e paziente è un processo dinamico con numerose variabili. Durante questa procedura posso capitare varie resistenze. Letteratura, articoli giornalistici, cinematografia e ipnotisti da palcoscenico spesso presentano una visione dell'ipnosi che non corrisponde alla realtà. Queste pseudo informazioni influenzano negativamente l'opinione pubblica creando nei pz paura, terrore oppure al contrario una sopravvalutazione dei fenomeni ipnotici. Nell'aprile 2017 il team (Boschek, Vesela, Zivny) del Centro Internazionale dell'Ipnosi Sperimentale ed Applicata (ICEAH) ha realizzato una piccola indagine che si è svolta a Milano, in Corso Buenos Aires, ai fini di capire cosa la gente pensa dell'ipnosi. Hanno risposto 135 persone, di cui 50 maschi e 80 femmine. La scelta dei rispondenti è stata casuale. Sono state presentate 4 domande: 1. Sa cos'è l'ipnosi? 2. L'ipnosi uno stato come il sonno, viene persa la coscienza? 3. Si può ipnotizzare senza la volontà del soggetto? 4. Si farebbe ipnotizzare dal dottore di fiducia? Dalle risposte ottenute risulta quanto segue: il 93% risponde che sa cos'è l'ipnosi, il 7% dice di non sapere. Il 45% considera l'ipnosi come un sonno con la perdita di coscienza, il 9% non è sicura come rispondere, il 46% non considera l'ipnosi come un sonno sostenendo che non si perde la coscienza. Il 65% crede che sia possibile ipnotizzare il soggetto contro la sua volontà, dunque che si tratta di una manipolazione, mentre il 24% sostiene che non sia possibile e l'11% non sa rispondere. Sottoporsi all'ipnosi con il dottore di fiducia è disponibile il 47%, mentre il 46% non si sente di farlo e il 7% non è sicura. Non si è trovata una differenza significativa fra le risposte femminili e maschili. Il dato statisticamente significativo, sorprendente è quello che le persone che sostengono che l'ipnosi sia una manipolazione e che si può agire contro la volontà del soggetto, sono disponibili a farsi ipnotizzare se trovano un dottore di fiducia. I risultati di questa indagine, portano alla conclusione che è urgente una permanente educazione e divulgazione scientifica relativa all'ipnosi non solo per la larga popolazione, ma anche per medici, psicologi e infermieri. Ancora prima della prima sessione ipnotica, l'operatore deve creare delle giuste aspettative nel soggetto, e sottolineare che durante l'ipnosi, non si perde la coscienza e la persona non farà nulla contro la sua volontà e il suo codice etico. Presentiamo la seguente definizione: "L'ipnosi è un insieme delle reazioni fisiologiche e psicologiche che nascono in seguito alle suggestioni verbali, dirette e indirette, non verbali, tattili, nello stato di trance attiva o passiva. Queste reazioni temporaneamente create dall'ipnotista, possono avere varia intensità e durata" (Zivny). Il crimine e la rapina nella cosiddetta "ipnosi", sono dovuti a fattori ben diversi dall'ipnosi clinica e terapeutica fatta da specialisti. Spiegando al pz come si svolgerà la seduta ipnotica, si riduce la sua paura e ansia dell'incognito che rappresenta la resistenza all'ipnosi più diffusa. Le altre difficoltà per raggiungere un rilassamento e una trance ipnotica possono essere le seguenti: il pz traumatizzato e deluso da operatori sanitari (iatrogenesi) e le persone ipercritiche, rigide, iper-controllate, paranoiche, con difficoltà nella comunicazione interpersonale. Per chiarezza presentiamo un elenco complessivo delle resistenze più diffuse:

## False aspettative relative all'ipnosi

1. Ansia da prestazione dovuta all'eccessiva motivazione
2. Un eccessivo autocontrollo, personalità ansiosa
3. Paure dell'incognito e del terapeuta (abusi, sesso, iatrogenesi)
4. Rigidità mentale e muscolare
5. Poca capacità immaginativa e fantasiosa
6. Personalità ipercritica e molto complicata: problemi relazionali
7. Fuga dai pensieri e ipercinesia
8. Sonno cronico
9. Opposizione all'autorità
10. Difesa eccessiva psichica (personalità paranoica)
11. Stati dissociativi patologici (psicosi, schizofrenia)
12. Oligofrenia
13. Età avanzata
14. Limitazione somatica (sordità, cecità)

Molte di queste resistenze le possiamo risolvere , e a volte le stesse resistenze, in piena conformità con le teorie di Milton Erickson, le possiamo usare come un'induzione ipnotica. In sostanza, le resistenze possiamo leggerle come una normale difesa dell'organismo per evitare la variazione della normale percezione sensoriale. Ma quando si crea una totale fiducia del pz all'ipnoterapeuta, possiamo modificare alcuni stati fisiologici e psichici ai fini della guarigione, diminuire o rimuovere il dolore fisico. Ogni persona reagisce diversamente all'induzione ipnotica e raggiunge varia profondità della trance ipnotica, ma comunque è essenziale la qualità del rapporto fra l'operatore e il pz che si deve sentire accolto con affetto, compreso e totalmente accettato, cioè semplicemente voluto bene.

Dr. Petr Zivny psicologo/psicoterapeuta

Direttore ICEAH (Centro Internazionale di Ipnosi

Sperimentale ed Applicata)

