

L'ipnosi in Psicoterapia. Intervista al Dottor Marco Magliozzi

Data: 1 luglio 2019 | Autore: Luigi Cacciatori



BARI, 7 GENNAIO 2019 –Non si può negare che il termine **ipnosi** susciti molto interesse e che, erroneamente, dai non addetti ai lavori venga associato alla magia, al misticismo e alla spettacolarizzazione. L'intento di questa intervista allo psicoterapeuta [Marco Magliozzi](#) è far comprendere il fenomeno psichico dell'ipnosi e i benefici nel trattamento di alcune difficoltà psicologiche.

Dottor Magliozzi, cosa si intende per ipnosi?

“Buongiorno Luigi, la tua introduzione è necessaria e precisa: non c'è nulla di magico o sovrannaturale nell'ipnosi, anzi, l'ipnosi è la forma più antica di psicoterapia praticata in occidente, ma anche la più bistrattata, banalizzata e infarcita di pregiudizi.

Nonostante la scienza l'abbia riabilitata e ne abbia ampiamente dimostrato il valore e l'efficacia, ancora oggi suscita scetticismo e incredulità. Pochi sanno che l'ipnosi è un fenomeno frequente che ogni persona sperimenta (senza averne consapevolezza, forse chiamandola con un nome diverso), nel vivere quotidiano. Ogni giorno, almeno una volta ogni novanta minuti, ognuno di noi entra in uno stato mentale che viene definito di trance ipnotica. Quante volte ci sarà capitato infatti di essere assorti nella visione di un film, cullati dalla nostra musica preferita, concentrati in un pensiero talmente tanto da non ascoltare il nostro interlocutore o ancora di guidare la nostra auto per minuti e minuti senza prestare la minima attenzione al volante, al cambio, alle curve, poiché tutto accade

senza accorgercene? Ecco, questi sono tutti esempi di ipnosi. Lo stato mentale di trance ipnotica è una condizione in cui l'individuo accede al proprio inconscio, alla parte più profonda di sé, entrando strettamente in contatto con pensieri, emozioni, immagini, ricordi. Da un punto di vista cerebrale, tale processo attiva aree del nostro cervello che normalmente sono inutilizzate, le stesse che si mettono in moto durante la fase REM del nostro riposo notturno, ovvero quando sogniamo, rendendoci ricettivi a informazioni che altrimenti resterebbero celate alla nostra consapevolezza cosciente”.

Chi può praticare l'ipnosi?

“Ognuno di noi può imparare e mettere in atto tecniche che si basano sull'ipnosi, come ad esempio meditazione, auto-ipnosi, rilassamento corporeo e/o emotivo, visualizzazioni con musica.

Sempre più di frequente assistiamo alla nascita di gruppi di auto/mutuo aiuto, di yoga o di meditazione guidata, in cui le tecniche ipnotiche vengono abbinate a esercizi fisici e respiratori.

Discorso differente va fatto quando si parla di esercizio terapeutico, in ambito medico o psicologico. In questo caso soltanto i professionisti del settore (quindi medici e psicologi) possono apprendere tecniche specifiche attraverso corsi di alta formazione o master per poter aiutare i propri pazienti a ristabilire un equilibrio, superare traumi o vincere paure in maniera assolutamente etica, seria e responsabile”.

Quali sono gli ambiti terapeutici nei quali si utilizza il fenomeno psicologico dell'ipnosi?

“Da un punto di vista medico, è dimostrato che l'uso dell'ipnosi aiuta a ridurre la sofferenza fisica durante il parto, allevia i dolori cronici e in ambito chirurgico in alcuni casi può sostituire l'anestesia, qualora venissero riscontrate allergie a medicinali o particolari condizioni. Durante una induzione ipnotica il corpo risponde con una condizione generalizzata di benessere: fisiologicamente si riscontra una riduzione degli ormoni dello stress (cortisolo e adrenalina) in circolo, un aumento di endorfina (la molecola euforizzante prodotta naturalmente dall'organismo) e, soprattutto, un potenziamento delle difese immunitarie.

Nell'ambito della psicoterapia l'ipnosi è usata per la risoluzione di moltissimi disagi: rielaborazione dei traumi (separazione, abbandono, relazioni terminate, lutti), trattamento di fobie, di attacchi di panico, di dipendenze (come tabagismo, alcolismo, tossicodipendenza, ludopatia), per superare momenti altamente stressogeni, eliminare gli stati di ansia, migliorare la qualità del sonno e molto altro ancora.

Inoltre viene utilizzata per incrementare le proprie capacità e risorse personali, per ottenere maggiore sicurezza in sé e nei propri mezzi e per poter gestire in maniera più efficace e concreta i rapporti con gli altri.

Una pratica continuativa può aumentare le capacità di concentrazione con conseguente aumento delle performance nell'apprendimento, nello sport e in ambito lavorativo. Una tecnica, quindi, da poter utilizzare in maniera polivalente, sia per la risoluzione di problemi e disagi che per il miglioramento delle proprie capacità”.

Solitamente, alcuni pensieri irrazionali provocano emozioni e comportamenti disfunzionali. L'ipnosi è in grado di modificarli? In che modo?

“Molti dei nostri pensieri e moltissime reazioni emotive hanno un'origine inconscia, con radici profonde. Questo vuol dire che il filtro della razionalità, della logica, viene facilmente bypassato, facendoci pensare, senza volerlo, a cose che ci feriscono e che ci fanno star male e che a volte ci portano a compiere, come giustamente sottolinei, comportamenti disfunzionali. Un esempio concreto

può essere il mettere in atto pratiche ossessivo-compulsive, come lavarsi le mani dieci volte prima di “autoconvincersi” che siano finalmente pulite, o controllare di aver chiuso la porta di casa ripetutamente prima di uscire, per sentirsi maggiormente sicuri. Un altro esempio può essere quello dei pensieri ricorsivi, che non riusciamo a controllare, spesso di natura pessimistica, che ci portano a osservare e valutare tutto ciò che ci accade (o potrà ipoteticamente accadere) in maniera esclusivamente negativa e catastrofica”.

È possibile modificare queste attitudini attraverso l'ipnosi?

“Certamente, in quanto grazie alla terapia (lavorando a stretto contatto con l'inconscio) potranno emergere dettagli significativi che il terapeuta utilizzerà assieme al paziente per la risoluzione di tali comportamenti anomali. Mi preme sottolineare che con il cliente non viene mai svolta alcuna opera di “convincimento”, nessun “controllo del pensiero” e nessuna intrusione non autorizzata nel proprio mondo interiore. Il paziente collabora con il terapeuta e si apre con lui in maniera consapevole, decidendo sempre liberamente quando interrompere il trattamento”.

Esistono degli effetti collaterali?

“Una domanda importante che molto spesso mi viene posta. La risposta è no, non esistono effetti collaterali, in quanto, come detto prima, l'attuale tecnica dell'ipnosi deriva da un fenomeno naturale che il professionista usa sempre e solo a vantaggio del paziente. Esistono però, e lo sottolineo per correttezza professionale, dei possibili ostacoli, poiché ognuno di noi ha, per sua natura, un differente grado di ipnotizzabilità. Ci sono persone che facilmente entrano in una trance ipnotica, altre che invece, magari perché molto controllate o non abituate ad “aprirsi”, hanno più difficoltà. Anche questo scoglio è superabile se ci si affida ad un terapeuta preparato ed empatico e se il paziente collabora attivamente attraverso un allenamento costante”.

Ipnosi regressiva. In cosa consiste e, soprattutto, può essere utilizzata per superare traumi particolarmente gravi?

“L'ipnosi regressiva è una tecnica molto utile che può essere utilizzata durante la psicoterapia e che consente di recuperare e rivivere eventi del nostro passato, da quello più prossimo fino a quello più remoto, arrivando perfino a quello prenatale, ovvero nel periodo della gestazione.

L'ipnosi regressiva è una pratica molto efficace per ricercare le cause di alcuni nostri problemi e conflitti interiori che, apparentemente, sembrano non avere motivo di esistere. Molti nostri disagi nascono infatti da eventi, traumi o accadimenti negativi del passato che il nostro inconscio, come meccanismo di difesa, ha rimosso con il tempo dalla nostra memoria.

Ad esempio traumi infantili, che magari da adulti abbiamo dimenticato, possono oggi essere la causa di alcune paure, fobie, ansie, difficoltà nel relazionarci con l'altro sesso.

Non c'è sempre un filo diretto, logico, matematico, tra il trauma e come esso si dipana nel nostro presente.

Un aspro rimprovero da parte di uno dei genitori, che da bambini abbiamo vissuto in maniera fortemente negativa, può trasformarsi in una vera e propria ferita interiore mai risanata, manifestandosi sotto forma di ansia durante un colloquio di lavoro, durante gli esami universitari o le interrogazioni a scuola. L'evento in sé (il rimprovero) è dimenticato ma le conseguenze permangono.

Ecco, grazie all'ipnosi regressiva è possibile rivivere quel momento passato per rielaborarlo, potenziando le risorse di quel bambino che all'epoca lo ha vissuto in maniera traumatica, così da tagliare quel filo invisibile che lo collega al nostro presente e far crollare quindi la dinamica

problematica”.

Purtroppo si assiste spesso alla deleteria spettacolarizzazione dell'ipnosi, soprattutto in alcuni 'salotti' televisivi. Cosa pensa al riguardo?

“Tale pregiudizio pone le sue origini nella storia stessa dell'ipnosi. Nel corso del XVIII e XIX secolo, dopo lunghi studi nel campo della medicina condotti da Franz Mesmer, da James Braid (colui che coniò per la prima volta il termine ipnotismo), da Jean-Martin Charcot (considerato il padre della neurologia moderna) e non per ultimo da Sigmund Freud, molti teatranti utilizzarono le pratiche ipnotiche da loro impiegate per fini spettacolaristici.

Inoltre la comunità scientifica non vedeva di buon occhio l'ipnosi e si oppose fortemente ostacolando ogni tipo di ricerca o studio in merito, ottenendo come esito quello di relegarla a mero trucchetto di magia.

Per molti decenni a venire l'ipnosi ha infatti portato con sé questa etichetta, un pesante bagaglio di pregiudizi e cattiva informazione. A ciò hanno contribuito anche tutti quei programmi televisivi in cui capeggiava il mago/illusionista di turno che, pronunciando le famose frasi “a me gli occhi” o “quando lo dico io”, riusciva a far compiere gesti da lui stabiliti, a far addormentare o far cadere in un sonno profondo i concorrenti della trasmissione (per poi scoprire tempo dopo che nella maggior parte dei casi si trattava di scenette pre-organizzate). Fino a pochi anni fa si è creduto che gli ipnologi fossero simili a dei maghi e che potessero manipolare le menti dei pazienti a proprio piacimento.

Fortunatamente, con il passare del tempo e grazie agli studi condotti il secolo scorso da Milton Erickson (considerato il padre dell'ipnosi moderna) e ancora oggi da molti ricercatori nel campo della medicina e della psicologia, la pratica ipnotica ha riguadagnato il suo valore e la sua importanza, fino a farla diventare una compagna di viaggio, un'amica su cui fare affidamento quando abbiamo bisogno di prenderci maggiormente cura di noi, una valida alleata per sciogliere i nodi del nostro passato e rendere il presente più sereno e limpido”.

Si ringrazia il Dottor **Marco Magliozzi**

Luigi Cacciatori