

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Ipnosi: cosa è bene sapere

Redazione · Monday, July 21st, 2014



Di ipnosi se ne parla molto, forse troppo.

Di ipnosi si sente parlare su riviste generiche, in televisione, alla radio, perfino in qualche fatto di cronaca.

Questo argomento si è spesso coperto di un alone di mistero, su una pratica che suscita a volte fascino, a volte scetticismo, a volte timore.

Quando gli argomenti sono così tanto discussi, spesso in modo preciso e competente, ogni tanto in modo approssimativo, si rivestono di un alone di “magico” e fanno perdere di vista il fatto che l’ipnosi è una pratica clinica.

Il che non ha nulla di magico, non ha nulla di sensazionalistico, come capita a tutte le tecniche usate in ambito terapeutico.

Mi succede però spesso di incontrare diversi pregiudizi su questa materia, idee che ritengo più che legittime e su cui potrebbe essere importante fare chiarezza.

Ho pensato allora di rispondere a qualche domanda che frequentemente viene posta al terapeuta nella sua professione. Ne riassumerò qualcuna, non esaustiva, ma mi auguro utile.

Nonostante ciò mi accorgo che l’argomento è tanto vasto da non essere esaurito in un unico intervento.

Che cos’è l’ipnosi?

L’ipnosi è una particolare tecnica, che stimola la capacità umana e fisiologica di vivere un particolare stato di coscienza.

Tale stato di coscienza non è definibile né alterato, né (come dimostrano le neuroscienze) simile al sonno. Invece è un modo di essere dell’organismo, che si instaura di fronte a determinati stimoli esterni, che nel caso della clinica sono dettati dal terapeuta.

Un soggetto in ipnosi vive uno stato di incoscienza?

Si deduce dalla risposta precedente che una persona, durante una sessione di ipnosi, non perde la coscienza.

Accade qualcosa di più simile ad un forte spostamento dell’attenzione, da stimoli esterni agli stati interiori. Tale definizione è approssimativa, ma rende l’idea del fatto che l’attenzione non va in vacanza durante l’ipnosi. Si è vigili, ma verso qualcosa di utile alla terapia.

Ne è dimostrazione il fatto che alcune tecniche, quelle così dette di “ipnosi vigile” (usata per esempio da professionisti preparati per produrre analgesia) devono permettere uno stato di coscienza tale da favorire la comunicazione tra terapeuta e paziente.

Tutti possono accedere allo stato ipnotico?

In linea teorica la risposta è sì, benché per qualcuno possa essere più semplice e per qualcuno

più complicato.

Per tutti, invece, l'esperienza ipnotica è unica, con caratteristiche personali non sovrapponibili a quella di altri.

In ipnosi un soggetto perde il controllo?

La risposta è semplice: no. Questo non deve e non può accadere. Anzi, talvolta l'ipnosi viene utilizzata per raggiungere un maggior livello di controllo su un determinato evento che si vive con difficoltà.

Comunque nessuna ipnosi può essere indotta senza il consenso e l'attiva collaborazione del paziente.

L'ipnosi è simile al rilassamento?

No, la ricerca empirica l'ha dimostrato e in pratica clinica si sa benissimo, che non è affatto necessario raggiungere uno stato di rilassamento per l'induzione ipnotica.

È però vero che il rilassamento è talvolta un esito dell'ipnosi, così come è vero che a volte raggiungere uno stato di rilassamento è un ostacolo al percorso.

L'ipnosi ha ben poco a che fare anche con la meditazione.

A cosa serve l'ipnosi? Cosa si può curare con essa? È utile per il dolore fisico? Quando è sconsigliata? Quando non è opportuna?

Sono tutte domande a cui ho intenzione di rispondere, ne parleremo presto!

Come sempre per qualsiasi domanda, commento o chiarimento vi invito a scrivermi.

Stefano Landoni

Psicologo Psicoterapeuta

info@studio-landoni.it

www.studio-landoni.it

This entry was posted on Monday, July 21st, 2014 at 5:44 pm and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.