

L'IPNOSI ERICKSONIANA IN PSICOTERAPIA

E' una procedura che permette al professionista, di aiutare la persona, suggerendo che faccia esperienza di cambiamenti nelle sensazioni, percezioni, pensieri o comportamenti.

A chi è rivolta l'ipnosi ericksoniana?

E' un'esperienza rivolta a tutti. Ogni persona può rispondere all'ipnosi in modi diversi: la *responsività* influisce sulla profondità della trance raggiunta dal soggetto, ma non inficia un lavoro psicoterapico svolto con il modello ipnotico. Come sostiene Erickson, l'ipnosi non è altro che una condizione naturale che si verifica spontaneamente in diversi momenti della vita quotidiana ("*common everyday trance*", Haley 1978) e che può essere indotta nel pieno rispetto delle esigenze e delle capacità della persona. Viene così sdoganata l'idea associata all'ipnosi come una serie di rituali standard, ma piuttosto vista e utilizzata come un particolare stile comunicativo ed una particolare "situazione comunicativa relazionale" (Haley).

Cosa succede in ipnosi?

L'elemento che caratterizza lo stato ipnotico è quello di provocare un'esperienza di *trance*, ovvero "la perdita dell'orientamento della realtà esterna e lo stabilirsi di un nuovo orientamento nei confronti di una realtà concettuale astratta" (Erickson, 1964). Un'esperienza comune è quella ad esempio di essere assorto in un'attività (leggere un libro, guardare un film, sostenere una conversazione) e distaccarsi, anche se per brevi istanti, dalla realtà esterna, oggettiva, per vivere una realtà interna soggettiva.

L'ipnosi ericksoniana in psicoterapia.

L'utilizzo della trance terapeutica di uno psicoterapeuta specializzato, diventa utile nel momento in cui l'esperienza di modificazione di coscienza viene associata ad un percorso psicoterapeutico. L'obiettivo è di aiutare la persona a sperimentare nuovi modi di sentire, pensare, agire rispetto alla situazione di disagio che porta e che la aiutino concretamente a risolvere i problemi. In altre parole, l'ipnosi non è un fine, ma un *mezzo* attraverso il quale aiutare la persona ad uscire dalla "modalità disfunzionale" dalla quale non riesce ad uscire. La trance ipnotica, in un contesto terapeutico, aiuta la persona a sviluppare un diverso stato di coscienza che la renda capace di modificare le proprie reazioni, al fine di "indirizzare verso un cambiamento spontaneo". "L'ipnosi non altera la persona (...), serve a permetterle di imparare di più su se stessa e ad esprimersi adeguatamente" (Erickson).

Principali fenomeni ipnotici.

I cosiddetti "*fenomeni ipnotici classici*", sono quei fenomeni che si possono indurre e sviluppare durante la trance ipnotica. I principali sono:

- Regressione d'età
- Progressione temporale (pseudo-orientamento temporale)
- Amnesia ipnotica
- Analgesia e anestesia
- Catalessia
- Dissociazione
- Allucinazioni e alterazioni sensoriali
- Distorsione temporale

In quali situazioni psicopatologiche può essere di aiuto l'intervento di uno psicoterapeuta specializzato in ipnosi ericksoniana?

Sono svariati gli ambiti clinici in cui l'intervento dell'ipnoterapeuta è particolarmente efficace: da situazioni in cui è necessario controllare il dolore (a volte non si tratta di far sparire il dolore, ma di poterlo gestire), al trattamento di disturbi d'ansia, attacchi di panico, fobie. O in qualunque altra situazione la persona ritenga di dover lavorare, per risolvere un disagio, all'interno di un percorso psicoterapeutico adeguato a lei.