

Marco Mozzoni

IPNOSI

In pillole



ARMANDO
EDITORE

Sommario

<i>Avvertenza</i>	7
<i>Introduzione</i> Nell'officina dell'ipnosi...	8
<i>PARTE PRIMA</i>	15
L'entità che siamo	16
Cervello: gli attrezzi del mestiere	21
Inconscio: cosa dice la scienza	29
L'ipnosi nell'era delle neuroscienze	34
<i>PARTE SECONDA</i>	43
Ipnosi per liberarsi dall'ansia	44
Ipnosi per liberarsi dalla depressione	54
Ipnosi per liberarsi dai disturbi psicosomatici	58

Ipnosi per liberarsi dalle fobie	65
Ipnosi per liberarsi dai traumi	69
Ipnosi per liberarsi dal dolore	73
Ipnosi per liberarsi dalle dipendenze	81
Ipnosi e comportamento alimentare	93
Ipnosi per mantenersi in salute	100
Ipnosi e sistema immunitario	108
Ipnosi regressiva	116
Ipnosi per lo sviluppo della creatività	131
Ipnosi per il potenziamento umano	141
Riepilogando	151
<i>Bibliografia</i>	153

Avvertenza

Caro Lettore,

In questo libro non troverai tecniche di ipnosi *prêt-à-porter*. Infatti non è un libro *sull'*ipnosi, ma è un libro *di* ipnosi; meglio, un libro *in* ipnosi. Di libri *sull'*ipnosi ce ne sono già tanti in circolazione: alcuni di relativo pregio, molti che lasciano il tempo che trovano. Tutti quanti, però, alla fin fine si limitano a convincere la mente cosciente dell'utilità di lavorare con la mente inconscia, lasciando fuori dalla porta proprio quell'ospite di cui sembrano tessere tanto le lodi. Il libro che stai sfogliando ora salta questi passaggi inutili, inaugurando un format di apprendimento nuovo, di apprendimento ipnotico, che scoprirai man mano. Sei curioso, procedi pure al tuo ritmo e, quando senti di aver fatto sufficiente esperienza, puoi fare subito da te.

Marco Mozzoni

Nell'officina dell'ipnosi

«Le ho provate tutte, non mi resta che l'ipnosi». Sussurrato: «Peccato! Potevi *iniziare* dall'ipnosi: avresti risparmiato tempo, denaro, mesi, anni, una vita».

Quante volte ho sentito pronunciare questa frase. Persone che, dopo innumerevoli tentativi di risolvere i loro problemi con l'aiuto di una serie troppo lunga di “specialisti” o terapie alla moda, prima di gettare definitivamente la spugna e mettersi il cuore in pace sentono di doversi concedere un'ultima possibilità, «l'ultima poi basta, ci metto una pietra sopra». E, “miracolosamente”, con l'ipnosi trovano finalmente il bandolo della matassa, senza troppo ragionarci sopra, senza la necessità di rivangare nel passato alla ricerca delle solite colpe da attribuire a qualcun altro: semplicemente prendendo dimestichezza con una modalità di “funzionamento” psicofisiologico considerata ancora oggi (purtroppo) “fuori dell'ordinario”. Eh sì, perché il bello di lavorare con l'ipnosi è che quando la si “scopre” (appartenendo all'umanità da sempre, con alti e bassi di celebrità, sarebbe meglio dire si “riscopre”) si ha proprio la sensazione che si prova quando ci si accorge che la cosa che stavamo

cercando l'abbiamo proprio sotto il naso. E – roba da non credere – funziona davvero! Fa esattamente quello che promette, in un modo così semplice e senza complicazioni. E allora... «Averlo saputo prima!».

Ecco, questo è un libro che ho deciso di scrivere proprio per dare a tutti la possibilità di “saperlo prima”, di trovare subito la chiave per liberarsi definitivamente da problemi irrisolvibili in altro modo e che si possono risolvere in modo non invasivo, più naturale, senza “effetti collaterali”, prima di perdere anni preziosi facendo il giro delle sette parrocchie senza mai arrivare al dunque, soprattutto per evitare di imboccare il tunnel scivoloso della cronicità, tanto cara a chi specula sulle malattie altrui per profitto. Dunque, un libro che parla francamente di ipnosi come pratica di libertà e scelta etica.

Concretamente, il presente lavoro raccoglie i frutti di anni di studio, di ricerca, di lavoro clinico in strutture ospedaliere e nella pratica privata, nonché di esperienze pilota con gruppi informali, coronate nell'iniziativa “Ipnosi per tutti a Roma”, ciclo di incontri pratici su ipnosi e autoipnosi finalizzato a gettare semi per la promozione anche in Italia della “cultura” della pratica ipnotica, a partire da una corretta informazione alla luce delle sempre più evidenti conferme che arrivano a livello internazionale dalla ricerca clinica e dalle neuroscienze. L'iniziativa, sostenuta interamente dal *Centro di Ipnosi Clinica Roma*, ha riscosso un notevole successo: in sei mesi di appuntamenti settimanali (i “giovedì ipnotici di Roma”) ha visto l'entusiastica partecipazione di tante persone che per la prima volta si sono avvicinate all'ipnosi e all'autoipnosi, sperimentandone direttamente i benefici nella risoluzione di problemi di varia natura e nel potenziamento delle loro capacità, facendosi poi loro stesse, in modo assolutamente spontaneo e volontario, *evangelist* a tutti gli effetti nei propri ambiti relazionali e professionali.

Con “Ipnosi per tutti a Roma” abbiamo maturato un format innovativo che ha saputo coniugare per la prima volta in modo

sistematico e didatticamente efficace neuroscienze e ipnosi, teoria e pratica, conoscenze fondate ed esperienze “profonde” in prima persona. Ogni incontro era dedicato a un tema specifico nel contesto delle problematiche maggiormente diffuse fra la popolazione (ansia, depressione, fobie, disturbi somatici, fenomeni autoimmuni ecc.) e degli interessi contemporanei nell’ambito del potenziamento umano (*enhancement* psicofisiologico, della motivazione, della creatività ecc.); ci siamo infine concessi qualche esplorazione in territori di confine quali il rapporto fra spiritualità e salute, la cosiddetta “regressione alle vite precedenti” e altro ancora, proprio per non rifiutare a priori lo studio di fenomeni oggi difficilmente spiegabili dalla scienza ma un domani forse sì, come tanti enigmi un tempo oscuri e successivamente ben compresi nelle loro dinamiche. Si pensi soltanto a tutto quel che risultava oscuro, praticamente invisibile, inesistente persino, prima dell’avvento del microscopio elettronico. Ogni incontro era diviso in due parti, la prima di presentazione e discussione dei fondamenti neuroscientifici relativi all’argomento in oggetto, la seconda di esperienza pratica con induzioni ipnotiche di gruppo e apprendimento di tecniche di autoipnosi. In linea di massima, per quanto possibile, ci siamo astenuti dal descrivere le sintomatologie cioè i disturbi per come si manifestano, ritenendo inutile e deleterio focalizzare l’attenzione dei partecipanti sul malfunzionamento, prediligendo invece il funzionamento naturale “sano” alla base delle diverse attività cognitive e comportamentali di interesse.

Concentrarsi sulla malattia rischia di far perdere di vista la persona, si dice, ed è una sacrosanta verità, in special modo quando si lavora con l’ipnosi; allo stesso modo, focalizzare troppo l’attenzione delle persone sugli stati di malessere rischia di rinforzare il loro stare male, condannandole a una cronicità senza uscita. Molto meglio e sicuramente più vantaggioso rinforzare lo star bene, non è vero? Infine, chi soffre per qualcosa conosce già fin troppo bene e per via diretta i propri sintomi: è

inutile dimostrare erudizione da scolaretti quando si ha di fronte un desiderio esplicito di trovare velocemente soluzioni.

Paradossalmente molti terapeuti fanno esattamente il contrario nelle varie occasioni che hanno di rivolgersi a un pubblico ampio, su libri, riviste, televisioni, siti Internet, social media e via dicendo, dimenticandosi forse i reali bisogni di chi è alla disperata ricerca di un aiuto concreto per liberarsi da ciò che l'affligge e di tempo ne ha già perso troppo. È anche per questo che alcune categorie risultano ai minimi livelli di reputazione? Chi può dirlo.

Quanti hanno la curiosità impellente o la necessità di formulare diagnosi, possono sempre farlo andandosi a consultare il DSM-5, l'ICD-10, l'ICF e altri simili ausili la cui utilità rimane indiscussa nei termini di poter disporre di un linguaggio comune tra professionisti, ai fini del confronto clinico e della conduzione di ricerche (riuscire a far di conto, in poche parole, per ottenere da campioni di pazienti valori statistici che dimostrino l'efficacia o meno di una terapia), ma assolutamente fuori luogo nel nostro contesto.

Questo libro vuole dunque conservare l'impostazione strutturale e contenutistica della riuscita iniziativa di Roma, mantenendo idealmente lo stesso format, nei limiti del mezzo a stampa e accettando di buon grado la sfida di riuscire a trasmettere al lettore la ricchezza dell'esperienza in presa diretta, in carne e ossa, che hanno potuto fare i fortunati partecipanti.

Sono tanti i libri che parlano di ipnosi disponibili oggi anche in Italia, forse troppi: rischiano di confondere le idee a chi si avvicina per la prima volta alla materia, invece di chiarirle. Si possono trovare ovunque, non solo sugli scaffali delle librerie specializzate. Molti di questi testi sono stati scritti negli anni '80 del secolo scorso e continuano a essere presi a riferimento dai professionisti delle diverse scuole di specializzazione. Molti poi prendono a pretesto l'ipnosi per sconfinare abbondantemente in ambiti alquanto discutibili. Nel recente periodo si è assistito

allora con piacere alla pubblicazione di nuovi titoli di autori stranieri, alcuni davvero molto ben fatti e utili nella pratica clinica, in special modo quelli di chi ha osato spingersi oltre le solite rielaborazioni degli autori che possiamo ormai considerare “classici”, cioè Erickson e compagnia cantante per capirci.

Non è nostra intenzione passare in rassegna la produzione disponibile (operazione al di fuori degli scopi del volume) e nemmeno ci permettiamo di esprimere valutazioni nel merito delle singole opere o dei rispettivi autori. In linea generale però ci sentiamo di poter dire serenamente che, tranne nel caso di rare eccezioni, quella che si respira oggi è – purtroppo – un’aria di già visto e già sentito, sia per quanto riguarda i contenuti sia per ciò che attiene al modo di trattare l’argomento.

Questo libro si mette ai margini di tale flusso, in una volontaria autoesclusione, per accompagnare il lettore direttamente nell’officina dell’ipnosi, dove ci si deve sporcare le mani per vedere il risultato concreto del lavorare insieme in un contesto così affascinante e altamente produttivo. Non mancheremo di abbozzare una nostra cornice teorica, senza la quale si rischierebbe di perdere il “filo”, ma “via esperienza” e attingendo da altri solo quando sarà strettamente necessario e particolarmente stimolante.

«L’ipnosi si fa prima a farla che a spiegarla» dico sovente alle persone che incontro in terapia. È vero. C’è moltissimo di ascrivibile al cosiddetto “learning by doing” o apprendimento “procedurale”, alle memorie “implicite”, cioè a quel modo particolare di fare le cose che si attiva spontaneamente quando impariamo ad esempio ad andare in bicicletta trovando l’equilibrio su due ruote senza più le rotelline di sostegno (è un attimo, ma quel che si ottiene in quell’attimo resta per tutta la vita), o a nuotare o a muovere i primi passi in posizione eretta. In quei momenti, se si osserva con attenzione negli occhi dei bambini c’è lo stupore della meraviglia unito a una potente energia che sale per la soddisfazione di essere stati capaci di fare “da soli” quella

cosa che fino all'attimo precedente sembrava impossibile, con la piena *consapevolezza corporea* che quanto abbiamo acquisito sarà nostro per sempre, che nessuno ce lo potrà mai portare via.

È vero anche che comprendere quel tanto che basta del funzionamento del cervello e della neurofisiologia umana, avvalendoci di ciò che le neuroscienze stanno oggi rendendo sempre più evidente, è fondamentale per una serie di ragioni: la prima è quella di appagare non solo la nostra “mente inconscia”, ma anche la nostra parte razionale dimostrandole, dati alla mano, come e perché funziona l'ipnosi, in un'ottica scientifica precisa, uscendo una volta per tutte dalle pseudospiegazioni da giornale dei misteri; la seconda è comprendere sempre meglio dove e come le neuroscienze stanno letteralmente spalancando le porte non soltanto verso i processi di elaborazione inconscia (pari a circa il 90% dell'elaborazione complessiva del nostro cervello) ma anche a tutti i possibili utilizzi dell'ipnosi attraverso queste aperture, tenendo presente la sua squisita capacità di lavorare direttamente con l'inconscio per ottenere quello che al solo livello cosciente non si è in grado di ottenere; la terza è la conferma scientifica del fatto che sono gli stessi processi neurofisiologici di base a predisporci come umani a essere tutti quanti – chi più chi meno, certo – “buoni soggetti ipnotici”, ossia che l'ipnosi è una modalità innata di funzionamento propria della nostra specie che nel tempo abbiamo messo in secondo piano rispetto a modalità estrinseche convenzionali caratteristiche dell'epoca attuale, ma che possiamo facilmente “risvegliare” con la pratica rendendola di nuovo patrimonio dell'umanità.

PARTE PRIMA

L'entità che siamo

Pensare che l'ipnosi abbia a che fare solo col mentale è un'alucinazione che ci fa illudere di poter escludere pezzi importanti di ciò che realmente siamo. L'ipnosi ha a che fare con il corpo nel suo insieme, mente compresa, intendendo con questo proprio quello che siamo senza frammentazioni disciplinari, utili nel momento dello studio ma non nel frangente della vita. L'ipnosi è sempre corporea: equivale ad avviare l'organismo in una modalità di ripristino per lavorarci come amministratori di sistema, al massimo livello di autorizzazioni, così da poter modificare qualsiasi cosa ove serva un intervento di manutenzione o di aggiornamento dei vari programmi o dell'intero sistema operativo. È vero che se siamo vivi sappiamo implicitamente come far funzionare tutto quanto insieme senza conoscere un'acca di fisiologia umana: lo facciamo e basta. Ma a volte capita di smarrirsi lungo la via: rifocalizzarsi su quel tanto che serve per avere contezza del principio di funzionamento umano può essere di grande utilità, sia per autoripararci sia – cosa più importante – per prevenire i guasti o perfezionare il funzionamento, oppure ancora per potenziare alcune funzioni (virtualmente tutte).

Per funzionare regolarmente, le innumerevoli parti del corpo umano lavorano insieme in gruppi di organi e tessuti chiamati sistemi. Ogni sistema è vitale. Ogni sistema si fa carico di una funzione. Nell'insieme, siamo un sistema di sistemi interconnessi: il sistema nervoso, il sistema immunitario, il sistema

digerente, il sistema circolatorio cardiovascolare, il sistema tegumentario (pelle e annessi cutanei), il sistema respiratorio, il sistema endocrino, il sistema riproduttivo, il sistema muscolare, il sistema scheletrico, il sistema escretore.

Per la maggior parte del tempo i principali direttori dell'orchestra sembrano essere il cervello e il midollo spinale, ma la verità è che tutti i sistemi – in comunicazione reciproca in ogni momento – hanno eguale importanza. Il sistema scheletrico è l'insieme delle ossa (266 in tutto, fra lunghe, corte e piatte) che formano lo scheletro, che dà supporto fisico all'organismo, permette il movimento e protegge alcuni organi importanti e delicati; insieme al sistema muscolare forma l'apparato locomotore, responsabile del movimento. Il sistema muscolare è formato da 620 muscoli scheletrici (che riusciamo a comandare in continuo e con estrema precisione senza nemmeno rendercene conto), che permettono lo spostamento dei segmenti ossei, a cui sono ancorati mediante i tendini. Il sistema circolatorio cardiovascolare assicura la distribuzione a tutte le cellule dell'ossigeno e delle sostanze nutritive, l'allontanamento delle sostanze di rifiuto, il trasporto di messaggeri chimici (ormoni) agli organi bersaglio. Il sistema digerente è il complesso degli organi (bocca, denti, tubo digerente, stomaco, intestino, fegato) adibiti all'assunzione di cibo, alla degradazione delle grosse molecole contenute in esso e all'assorbimento delle sostanze nutritive. Il sistema escretore collabora all'omeostasi (mantenimento di caratteristiche costanti dell'organismo) e provvede alla rimozione dei prodotti di rifiuto del metabolismo corporeo. Il sistema immunitario – di cui parleremo ampiamente in un apposito capitolo – comprende le cellule e gli organi responsabili della difesa dagli “agenti estranei” (virus, batteri ecc.). Il sistema riproduttivo maschile comprende i testicoli (che producono lo sperma) e le vie spermatiche; il sistema riproduttivo femminile comprende l'utero e le ovaie, contenute nella cavità addominale. Il sistema nervoso – infine – comprende le strutture

che permettono all'organismo di ricevere le informazioni dall'ambiente esterno e interno, di elaborarle e di trasmettere risposte appropriate agli organi effettori, cioè muscoli e ghiandole: è responsabile della regolazione delle funzioni corporee, insieme al sistema endocrino, formato dalle ghiandole endocrine e dalle sostanze che queste producono per essere immesse nel torrente circolatorio (ormoni).

Nel corpo ci sono 78 organi, distinti e riconoscibili a occhio nudo, formati da tessuti. I tessuti principali sono quattro: il tessuto connettivo, il tessuto muscolare, il tessuto epiteliale, il tessuto nervoso. I tessuti sono composti dalle cellule, che costituiscono l'unità base dei viventi. Vi sono circa 200 tipi differenti di cellule nel nostro organismo. Le più importanti sono: le cellule nervose (chiamate neuroni), le cellule epiteliali (nella pelle), le cellule adipose (il "grasso"), le cellule muscoloscheletriche, le cellule riproduttive, le cellule fotorecettori (nell'occhio), le cellule ciliate (nell'orecchio), le cellule del sangue (globuli rossi). È importante sapere che le cellule staminali – di cui tanto si è parlato in anni recenti, spesso nel polverone di pretestuose polemiche che non giovano al progresso umano – possono specializzarsi in tipi differenti di cellule attraverso un processo chiamato differenziamento: è per questo che sono fondamentali nei meccanismi di riparazione. Tra queste, le staminali embrionali hanno la capacità di svilupparsi in qualsiasi tipo di cellula, mentre le staminali adulte hanno gradi di versatilità limitati. A contarle tutte le cellule dell'organismo, arriviamo a un totale complessivo di circa 10 trilioni.

Nel nucleo delle cellule è impacchettato il DNA, la molecola a doppia elica contenente il "codice di istruzioni" per creare un intero organismo, dallo sviluppo, alla sopravvivenza, alla riproduzione della vita. Se pensiamo al DNA come a un libro di ricette, possiamo allo stesso modo pensare ai geni (ne abbiamo più di 20.000) come alle singole ricette per "cucinare" le proteine,

molecole che vengono assemblate a partire dagli aminoacidi previsti nel ricettario.

A volte ci dimentichiamo che il più grande “organo” del corpo umano è proprio la nostra pelle: oltre a proteggerci dal danno fisico, dalla disidratazione, dalle infezioni, regola la temperatura corporea, è sede di infinite terminazioni nervose che ci rendono “sensibili” all’ambiente circostante, infine – grazie all’esposizione al sole – produce la famosa “vitamina D” (di cui paradossalmente l’80% degli italiani, gli abitanti nel “paese del sole”, risulta carente), che può avere un ruolo nella regolazione della risposta immunitaria contro gli agenti microbici, può proteggerci contro il cancro e prevenire la depressione: per questo si consigliano “bagni di sole” alle persone depresse, un tempo prescritti come “elioterapia” (la saggezza di chi ci ha preceduto a volte supera di gran lunga la nostra frenetica ricerca del nuovo a tutti i costi).

I polmoni agiscono come un mantice che aspira aria per estrarvi le molecole di ossigeno, espellendo poi il biossido di carbonio come rifiuto. Quante volte respiri al minuto? In media respiriamo senza rendercene conto 20 volte al minuto quando siamo sotto sforzo e 12 volte al minuto quando siamo rilassati. Un modo utile per respirare ottimizzando l’energia e per avere maggiore potenza vocale è quello di respirare “di pancia” (respirazione diaframmatica) senza muovere troppo la cassa toracica, come insegnano ai corsi di recitazione e di canto. La superficie totale dei 300 milioni di alveoli (le “sacche” in cui avviene il miracolo dell’estrazione dell’ossigeno destinato ai capillari che lo porteranno col sangue in tutto il corpo) è di 70 metri quadrati, come quella di un trilocale, pari a 40 volte la dimensione della superficie della pelle. La respirazione è necessaria alla vita perché ogni cellula del corpo ha bisogno di ossigeno per “rompere” le molecole di glucosio (assunte col cibo) da cui estrae l’energia utile al suo funzionamento: si parla infatti di respirazione cellulare. Insomma, il corpo è un respiro generale.

Il sangue è composto al 45% da globuli rossi (che trasportano l'ossigeno), all'1% da globuli bianchi, al 54% dal plasma. Il sistema cardiovascolare umano contiene in media 5 litri di sangue: è una vera e propria rete di fiumi, torrenti e rigagnoli su cui viaggia qualsiasi cosa di cui le cellule abbiano bisogno e di cui si vogliano liberare; oltre l'ossigeno, le vitamine, gli ormoni e i prodotti di scarto destinati allo smaltimento. In sintesi: il sangue porta al fegato i nutrienti estratti dal cibo per il loro processamento e le tossine per la detossificazione, inoltre porta ai reni gli scarti e i liquidi in eccesso da espellere dall'organismo: l'intero flusso di sangue viene filtrato dai reni dalle 20 alle 25 volte al giorno. Il tutto grazie al lavoro "in automatico" del cuore, che contrae e rilascia la sua muscolatura liscia 70 volte al minuto (il battito che può essere rilevato tastando il polso) per pompare il sangue con regolarità. Una curiosità: il nostro cuore batte più di 36 milioni di volte in un anno, il che equivale a più o meno 2,5 miliardi di battiti nell'arco di una vita.