

Università degli studi di Roma

"La Sapienza"

Facoltà di "Medicina e Chirurgia"

Dipartimento di Scienze Psichiatriche e Medicina Psicologica

SERVIZIO SPECIALE DI PSICHIATRIA E PSICOTERAPIA

Primario: Prof. NICOLA LALLI

Tesi sperimentale di laurea:

Ipnosi, Trance, M. S. C.:

Fenomenologia e Psicodinamica

Relatore
Prof. Nicola Lalli

Laureanda
Francesca Padrevecchi

Matricola 03082442

Anno accademico 2000-2001

Indice

Premessa pag.4

CAPITOLO 1

Interpretazioni dell'ipnotismo attraverso i tempi. pag.6

1.1 Interpretazioni mistiche. pag.7

1.2 Interpretazioni magnetiche, fluidiche, metapsichiche
o del rapporto obiettivo. pag.8

1.3 Interpretazioni psicologiche. pag.11

1.4 Interpretazioni fisiologiche. pag.18

CAPITOLO 2

Ipnosi.

Definizione e aspetto fenomenologico. pag.19

2.1 Definizione di ipnosi. pag.19

2.2 Induzione dell'ipnosi. pag.20

2.3 I vari stati di ipnosi e il concetto di profondità in ipnosi.	pag.29
2.4 Sintomatologia psichica dell'ipnosi.	pag.39
2.4.1 Modificazioni della coscienza.	pag.39
2.4.2 Modificazioni della percezione, dei processi intellettivi, dell'ideazione.	pag.51
2.4.3 Modificazioni degli istinti e dei sentimenti, del carattere e della volontà.	pag.55
2.5 Azione postipnotica	pag.58
2.5.1 Il comportamento che caratterizza l'azione postipnotica.	pag.58
2.5.2 Manifestazioni specifiche della trance postipnotica spontanea.	pag.59

CAPITOLO 3

Trance autoindotta.

Definizione e aspetto fenomenologico. pag.63

3.1 Forme di trance a manifestazione spontanea. pag.66

3.1.1 Comune trance quotidiana. pag.66

3.1.2 Riflessione profonda. pag.69

3.1.3 Interpretazioni della trance autoindotta
spontaneamente. pag.72

3.2 Forme di trance indotte mediante l'uso di tecniche
autoipnotiche. Esperienza Mistica. pag.75

3.2.1 Descrizione fenomenologica dell'Esperienza
Mistica pag.75

3.2.2 Tecniche mistiche di base. pag.83

3.2.3 Trance eteroindotta. pag.88

3.2.4 Esperienza Mistica e sue interpretazioni. pag.89

CAPITOLO 4

Modificati Stati di Coscienza (M. S. C.).

Definizione e aspetto fenomenologico. pag.94

4.1 Induzione dei M. S. C. pag.95

4.2 Sintomatologia psichica dei M.S.C. pag.99

Conclusioni pag.105

Premessa.

Ipnosi, trance e M. S. C. sono fenomeni noti all'uomo da oltre quattromila anni e presenti in ogni cultura e contesto storico.

Erano già conosciuti dagli antichi Cinesi, dagli Egizi, dagli Indiani, dagli Ebrei, dai Greci, dai Romani. Ne fanno fede le antiche Sibille e i giudizi di Plinio il Vecchio, Vespasiano, Plutarco.

La favola mitologica di Medusa che con lo sguardo paralizzava gli uomini che la miravano, sì da pietrificarli è un'altra prova di come gli antichi conoscessero ad esempio la fascinazione.

Nonostante questi fenomeni siano, dunque, presenti nella vita dell'uomo da moltissimo tempo, nonostante siano stati effettuati numerosi studi al riguardo, non si è giunti ancora ad una loro conoscenza completa.

Da un punto di vista fenomenologico possiamo dire che i vari studi sono abbastanza concordi fra loro e la letteratura è ricca di descrizioni sulle manifestazioni che accompagnano ipnosi, trance e M. S. C.

La letteratura, inoltre, fornisce anche numerose interpretazioni che rimangono ancora oggi discordanti, e che quindi impediscono una conoscenza completa di questi stati.

Un primo problema sta nel domandarsi se questi vari stati debbano essere considerati come fenomeni separati o se si possa riconoscere fra di essi una certa unità.

Oltre a questo viene anche da chiedersi se questi fenomeni possano essere considerati esclusivamente come fatto fisiologico dell'organismo umano o se invece, non siano legati anche, e soprattutto, a dinamiche di rapporto umano più o meno patologiche.

Capitolo 1

Interpretazioni dell'ipnotismo attraverso i tempi

In Europa diversi studiosi si occuparono dell'ipnotismo esprimendo i propri giudizi e dati di fatto al riguardo; nel 1700 con Mesmer, Gassner e Braid lo si applicò a scopo terapeutico, arrivando fino al 1800 quando soprattutto in Francia ci fu una vera rinascita dello stesso.

Nel corso dei secoli, quindi interpretazioni sull'ipnotismo ne sono state date molte, di cui le principali, sono state differenziate nel "Trattato di Ipnosi" di Granone in quattro grandi periodi: a) il periodo mistico; b) il periodo magnetico; c) il periodo psicologico; d) il periodo fisiologico.

Questi periodi non sono ben definiti cronologicamente e spesso si trovano contemporanei e contrastanti.

1.1 Interpretazioni mistiche

Questo periodo risale agli antichi sacerdoti egizi, greci e romani che praticavano il *sonno nel tempio* e si servivano di soggetti in stato ipnotico per avvicinarsi alla divinità e predire l'avvenire. Gli antichi indovini cadevano in trance, ritenendo che ciò conferisse loro poteri divinatori.

I maghi persiani e i fachiri indiani praticavano l'autoipnosi, pretendendo di possedere, in questo stato, poteri curativi soprannaturali.

Gli indiani Chippewa, nelle loro pratiche di iniziazione durante le quali i ragazzi alla pubertà venivano cullati in un sonno magico dalle cantilene dello stregone, di fatto praticavano una ipnosi di gruppo, tanto da indurre in alcuni soggetti anche l'analgesia; ignorando però l'esistenza e le leggi dell'ipnotismo finivano per mettere queste loro esperienze in relazione con il soprannaturale.

L'interpretazione mistica si ritrova ancora in Europa nel 1774 nel medico religioso Gassner, che utilizzava per l'ipnosi un cerimoniale chiesastico, e ancora si ritrova nei secoli successivi in alcune religioni che ritenevano l'autoipnosi un aiuto spirituale, come nel 1880 i monaci

cristiani del Monte Athos, così come anche nel nostro secolo gli Indù che praticano lo yoga.

1.2 Interpretazioni magnetiche, fluidiche, metapsichiche o del rapporto obiettivo.

Secondo tali concezioni, l'ipnosi sarebbe determinata da agenti fisici ignoti che, dall'ipnotizzatore, agirebbero sull'ipnotizzato; esisterebbe dunque, un vero rapporto obiettivo e materiale tra ipnotizzatore e soggetto, di natura energetica.

Questo tipo di interpretazioni, fiorirono nel 1700, soprattutto con Mesmer e la sua teoria del fluido magnetico che si ispirava ai concetti filosofici di Paracelso, a quelli metafisico-cosmologici di Leibniz e di altri pensatori del sedicesimo e diciassettesimo secolo. Mesmer pensò che esistesse un fluido che dall'operatore si trasmettesse al soggetto, e questi, a sua volta, acquisiva la virtù di comunicarlo a chiunque si mettesse in contatto con lui; ritenne quindi che l'operatore potesse spingere l'influsso nervoso al di là della periferia del proprio corpo e dirigere questa forza attraverso lo spazio, sugli esseri viventi che egli si proponeva di influenzare. Pensò inoltre che questo *fluido magnetico*

animale determinasse oltre alla produzione di fenomeni straordinari nell'organismo, anche e soprattutto la guarigione dalle malattie; essendo queste, secondo Mesmer, << l'aberrazione dell'armonia organica >>, il magnetismo guarirebbe, ristabilendo l'armonia.

Nel 1800 l'idea mesmeriana del fluido magnetico come agente fisico che spiegasse i fenomeni ipnotici, venne sostituita dalla concezione di una *forza radiante* che attraversando lo spazio si trasmette dall'ipnotizzatore influenzando gli altri soggetti.

Questa idea della forza radiante si riscontra, in questo periodo, in diversi pensatori come Francesco Guidi che parla di << anevrosia e spostamento del fluido nerveo che si ottiene concentrando lungamente l'attenzione del soggetto su di un disco di zinco o di rame, su di uno specchio o su altro lucido oggetto qualunque >>.

Dal Pozzo parla ancora, di radiazioni e di moti ondulatori, sostenendo che il pensiero può propagarsi a un altro individuo per mezzo di vibrazioni, le quali eccitano il mezzo ambiente, specialmente se le due persone si trovano in contatto.

Baréty conferma l'idea di una << forza nervosa radiante >>, che esisterebbe nel sistema nervoso allo stato dinamico o statico, e si trasmetterebbe per mezzo delle ondulazioni dell'etere, venendo

emesso dagli occhi, dalle dita, dal soffio e avendo proprietà analoghe a quelle della luce e dell'elettricità.

Sempre nel 1800 i fautori del *moto vibratorio nerveo* pensarono che questo suscitasse una radiazione che dal sistema nervoso centrale si propagasse sino alle cellule periferiche, e da queste nel mezzo ambiente; in questo senso esisterebbe un'atmosfera vitale la quale consisterebbe nella concordanza del sistema neuroperiferico dell'individuo col mezzo ambiente di cui farebbero parte l'aria, i mobili, le persone.

Anche Charcot credeva alla reale esistenza dell'effetto magnetico nella produzione dei fenomeni ipnotici sostenendo spiegazioni fisiologiche di questi, su basi obiettive energetiche e contro le teorie psicologiche subiettivistiche; credeva all'influsso psichico che l'ipnotizzatore è capace di esercitare sull'ipnotizzato, ma tale effetto si poteva rilevare solo nei soggetti affetti da isteria nei quali una particolare disposizione patologica permetterebbe di accumulare facilmente *l'afflusso psichico* altrui.

Nel ventunesimo secolo si sono avanzate interpretazioni metapsichiche di cui fanno parte spiegazioni fisiche (Cazzamalli, ecc.), extrafisiche per cui l'ipnosi non sarebbe altro che <<una dissociazione delle cellule nervose nella parte superiore del cervello>>

e << l'insorgere immediato dell'attività fino allora quieta, dei centri inferiori >>, e spiegazioni come quella di Cesare Lombroso che investigando sull'ipnotismo e lo spiritismo concluse per l'esistenza di energie psicofisiche potenti e sconosciute, e come quelle di B. Disertori che prospetta la possibilità di *influssi* estremamente misteriosi, d'ordine metapsichico provenienti dal terapeuta.

1.3 Interpretazioni psicologiche.

Questo terzo filone interpretativo dei fenomeni ipnotici nacque quando già ai primordi del periodo magnetico comparvero vari dissidenti; fra i primi J. Faria che non credette al fluido magnetico e proclamò la natura soggettiva dei fenomeni magnetici, ponendo la causa del *sonno lucido*, come egli chiamò il sonnambulismo provocato, nel soggetto stesso.

A queste idee si riallacciò nel 1842 J. Braid chirurgo oculista, che definì l'ipnotismo uno << stato particolare del sistema nervoso, determinato da manovre artificiali >>. Egli riteneva che il fluido magnetico di Mesmer e seguaci, non era elemento necessario per influire sui pazienti, ma che era sufficiente che l'esperimentatore

escogitasse mezzi atti a stancare l'attenzione del soggetto. Secondo Braid, i fatti prodotti con l'ipnotismo dovevano attribuirsi solo ad un turbamento cagionato al sistema nervoso, attraverso la concentrazione dello sguardo, il riposo assoluto del corpo, e la fissità dell'attenzione e non alla personalità, né alla volontà o ai passi¹ dell'ipnotizzatore; per cui pensava che tutto dipendesse dallo stato psicofisico dell'ipnotizzato non avendo nulla a che fare né con il fluido magnetico né con agenti misteriosi universali. Egli tentò di dare una spiegazione fisiologica del sonno ipnotico, sostenendo che esso fosse determinato dall'imperfetta decarbossilazione del sangue conseguente al rallentamento del respiro che si ha durante uno stato di attenzione e concentrazione intense.

Liébeault e Bernheim ritennero invece che, nelle operazioni di magnetismo, non ci fosse di attivo altro che il soggetto stesso, e che le modificazioni profonde del suo sistema nervoso avessero origine esclusivamente in lui, non essendo l'esperimentatore altro che *l'ostetrico di questi prodigi*.

Bernheim, ridicolizzando Braid, sostenne che << le manovre non sono niente, la fede è tutto; e la fede, cioè la credenza, è propria dello

¹ I passi ,rappresentano una delle principali tecniche induttive; sono degli sfioramenti che l'ipnotista fa con la propria mano sul corpo del paziente e soprattutto sugli arti e sul viso per realizzare particolari suggestioni.

spirito umano. E' l'immaginazione umana che fa i miracoli >>.Egli definì l'ipnosi uno stato psichico particolare, che può essere artificialmente prodotto e che mette in attività o esalta in gradi diversi, la suggestionabilità², cioè l'attitudine a subire l'effetto di un'idea e ad attuarla. Secondo questo autore, inoltre, nelle persone ipnotizzabili, non c'è forma di patologia, non sono nevropatiche, e nel maggior numero dei propri soggetti, egli non riuscì ad accertare alcuna traccia di predisposizione a turbamenti nervosi, opponendosi così alle concezioni di Charcot e discepoli che consideravano l'ipnotismo come una nevrosi sperimentale e la identificavano per gran parte con l'isterismo; non negò comunque che la suggestione ipnotica, per agire, esigesse di una certa disposizione e recettività cerebrale, che sarebbe comune a un gran numero di persone e non propria dei soli nevropatici o degli isterici. Fra coloro che appoggiarono l'idea dell'ipnosi come un fatto non patologico ci fu fra tanti Grasset, che scrive: << Isterico e ipnotizzabile non sono affatto due termini sinonimi e la clinica obbliga a distinguere fra gli ipnotizzabili quelli che sono stati precedentemente isterici e quelli che non lo sono mai stati affatto. >>

² Secondo Bernheim costituisce una suggestione, tutto ciò che entra per le orecchie nello spirito, tutto ciò che con o senza esame preliminare, è accettato per se stesso, tutto ciò che persuade, tutto ciò che è creduto. La suggestione rappresenta l'atto per cui un'idea è introdotta nel cervello e, in virtù di esso, accettata.

Fra i discepoli di Charcot, altro fautore dell'ipnosi come nevrosi sperimentale ,è Babinski che scrive: << Le manifestazioni dell'ipnotismo sono assolutamente identiche a quelle dell'isterismo. La sola differenza che separa le manifestazioni ipnotiche dalle manifestazioni isteriche è che le prime richiedono, per svilupparsi, l'intervento di altri. >>

Verso la fine dell'ottocento, altro autore che si interessa di pratiche ipnotiche è Coué che nella impostazione psicologica di esse ribadisce tre punti fondamentali:

1) La suggestione non agisce sulla volontà ma sull'immaginazione che è l'elemento dominante del subcosciente, il quale a sua volta influisce su tutte le funzioni del nostro organismo. Suggestionando e agendo sull'*immaginazione che spesso è in conflitto con la volontà*, si riesce ad ottenere gli effetti ipnotici conosciuti. La volontà in questi non centra essa rimane nell'ombra, a meno che non si ponga al servizio dell'immaginazione.

Per Coué *l'inconscio corrisponderebbe all'immaginazione.*

2) L'ipnotismo deve definirsi << influenza dell'immaginazione sull'essere morale e sull'essere fisico dell'uomo >>. L'ipnosi non si fonda tanto sulla volontà dell'ipnotizzatore, quanto sul rilasciamento dell'ipnotizzato e sul modo con cui egli elabora le suggestioni

ricevute. La suggestione agisce solo in quanto può produrre autosuggestione, la quale, per essere operante, deve agire allo stato cosciente.

3) Agendo sull'immaginazione si possono guarire organi ammalati mediante un'autosuggestione ripetuta, fondata su idee di benessere, << ogni pensiero che occupi esclusivamente la nostra mente diventa vero per noi e tende a trasformarsi in atto >>

Una diversa interpretazione psicologica la dà P. Janet con la sua teoria della dissociazione per cui l'ipnosi consisterebbe nella formazione di una *secondaria coscienza dissociata* con una particolare attività e memoria, che prenderebbe transitoriamente il posto della coscienza normale. Tale ipotesi si fonda soprattutto sull'accertamento dell'amnesia postipnotica e dell'automatismo che si nota in ipnosi. Egli valorizza l'automatismo psicologico come forma elementare di sensibilità e di coscienza e parte fondamentale di ogni psiche normale, opponendolo all'attività psichica superiore critica, della piena coscienza.

Una ulteriore spiegazione dei fenomeni ipnotici viene data dalla psicoanalisi. Freud spiega i fenomeni ipnotici con la sua teoria della *rimozione degli istinti* e con la traslazione di questi nella persona dell'operatore. Il Super-io del paziente viene sostituito

dall'ipnotizzatore, che contemporaneamente sarebbe in grado di risvegliare nel suo soggetto immagini e avvenimenti trascorsi, o addirittura spariti nella memoria cosciente. Inoltre Freud parlò anche di un aspetto erotico del rapporto ipnotico, affermando che questo consisterebbe nell'abbandono amoroso totale con esclusione di ogni soddisfazione sessuale. Il soggetto troverebbe così nello stato ipnotico una gratificazione dei suoi desideri istintuali.

Alti psicoanalisti, come S. Ferenczi, E. Jones, con diverse parole sostengono, << l'ipnotizzatore esaltando l'immagine del padre, determina nello stesso tempo un considerevole affievolimento o una paralisi vera e propria dell'altra componente del Super-io (quella inerente al senso della realtà e della critica) e da ciò le caratteristiche principali dell'ipnosi provocata: inconsapevolezza del processo, attaccamento affettivo del soggetto all'operatore, realizzazione acritica delle idee suggerite >>. Anche Gill e Brenman parlano della creazione di un rapporto arcaico con l'ipnotizzatore che determinerebbe l'insorgenza di un processo regressivo.

Di fondo nell'interpretazione psicoanalitica dei diversi autori si evidenzia chiaramente l'idea comune per cui i fenomeni ipnotici possono essere letti secondo la dinamica del transfert. Quest'ultimo inteso, appunto, secondo l'accezione classica freudiana, come la

ripetizione verso l'analista, di atteggiamenti emotivi inconsci, acquisiti dal paziente nel corso della sua infanzia, verso persone a lui più vicine e particolarmente i genitori; la relazione affettiva che ne risulta, di tipo amorevole (transfert positivo), o di tipo ostile (transfert negativo), deriva quindi in entrambi i casi dai rapporti amorevoli del paziente verso uno o entrambi i genitori o gli educatori e non dalle presenti condizioni di vita. Inoltre transfert sarebbe anche il ripristinarsi di condizioni in cui certe funzioni che erano svolte dal Super-io, ritornano come nelle fasi primitive dello sviluppo, a essere esercitate nel mondo esterno da una persona reale.

Da questa equazione ipnosi = transfert nasce dunque secondo la visione psicoanalitica, il concetto della normalità dell'ipnosi, dato che tutti possono trovarsi in certi momenti in stato di transfert, cioè in stato ipnotico e in condizioni di ipersuggestibilità.

Altre ipotesi interpretativa vengono da autori anglosassoni e americani, secondo i quali, l'ipnosi rappresenta la regressione a un comportamento di tipo primordiale, atavico; l'induzione ipnotica avverrebbe per un assopimento delle facoltà critiche.

1.4 Interpretazioni fisiologiche.

Questo tipo di indirizzo nasce con la teoria sui riflessi condizionati di Pavlov e della sua scuola; secondo questa teoria l'ipnosi viene spiegata come una forma di inibizione corticale parziale *condizionata*, e la parola sarebbe lo stimolo a questi riflessi condizionati fisiologici.

Ipnosi.

Definizione e aspetto fenomenologico.

2.1 Definizione di ipnosi.

Fromm e Nasc definiscono l'ipnosi come: << *uno stato modificato di coscienza caratterizzato da un aumento dell'assorbimento nell'esperienza interna mentre, parallelamente, si modifica o si riduce la percezione dell'ambiente esterno e l'interazione con esso* >>.

Granone nel suo "*Trattato di Ipnosi*" la definisce come << un modo di essere dell'organismo per l'azione di determinati stimoli dissociativi che lo fanno regredire a livelli di comportamenti parafisiologici >> e la differenza dall'ipnotismo che << è la possibilità di indurre in un soggetto un particolare stato psicofisico che permette di influire sulle condizioni psichiche, somatiche e viscerali del soggetto stesso, per mezzo del *rapporto creatosi fra questo e*

l'ipnotizzatore >>. Dunque, secondo questo autore l'ipnosi³ sarebbe un modo di essere dell'organismo, ossia una condizione fisiologica dell'essere umano e come tale può essere anche autoindotta mediante spontanei monodeismi suggestivi e altre tecniche; mentre l'ipnotismo sarebbe quella tecnica che permette di attuare il fenomeno ipnotico in cui importante sembrerebbe essere la figura dell'ipnotizzatore e l'instaurarsi di uno stretto rapporto interpersonale tra questi e il soggetto che si intende ipnotizzare.

2.2 Induzione dell'ipnosi.

Per indurre uno stato ipnotico esistono vari metodi; ogni operatore tende ad utilizzare maggiormente quello che più si addice alle proprie attitudini e alla propria personalità.

Secondo Granone tutte le tecniche induttive avrebbero un comune denominatore, cioè quello di esaltare la *suggestionabilità* individuale, attutendo il controllo e i poteri di critica del paziente , in modo che egli possa accettare tutte le idee enunciate dall'operatore. Questo corrisponderebbe con l'esaltare le funzioni dell'emisfero

³ Qui verrà utilizzato il termine ipnosi secondo il significato che Granone ne da per l'ipnotismo; considerando cioè il rapporto tra soggetto e ipnotizzatore quale aspetto fondamentale per il

cerebrale destro, immaginativo, creativo, artistico, con la sorveglianza quiescente del sinistro, emisfero della logica della critica, del linguaggio articolato.

I diversi metodi avrebbero inoltre in comune il fatto di provocare tutti il fenomeno del monodeismo suggestivo, per cui l'attenzione del soggetto si concentra su una sola rappresentazione mentale, la quale imponendosi nella coscienza, si attua secondo il suo contenuto in movimento, in sensazione, in immagine.

Un problema frequente sembra essere il fatto di non riuscire a provocare in soggetti diversi dei gradi di ipnosi paragonabili e in uno stesso soggetto degli stati di ipnosi simili in differenti occasioni.

Secondo Erickson queste difficoltà dipendono dal fatto che l'ipnosi è basata su rapporti inter e intrapersonali, che sono incostanti e variano secondo le reazioni di una data personalità a ogni sviluppo ipnotico. Inoltre ogni singola personalità è unica e i suoi quadri di comportamento spontaneo e responsivo variano necessariamente in rapporto al momento, alla situazione, agli scopi del caso e alle personalità che vi prendono parte. *Da ciò e tenendo conto della difficoltà di standardizzare dei fattori come i rapporti inter e intrapersonali, ne risulta evidente la futilità di una tecnica ipnotica*

raggiungimento dello stato ipnotico.

rigida. Dunque , per questo autore, la base di una tecnica ipnotica corrisponde con la consapevolezza e la necessità di tenere conto delle variabilità del comportamento umano.

La letteratura è ricca di relazioni su tecniche di induzione ipnotica basate sull'uso di apparati tendenti a limitare e restringere il comportamento del soggetto, a provocare affaticamento, come sfere di cristallo tenute ad una certa distanza dagli occhi, specchi rotanti, metronomi, luci lampeggianti, ecc. In questo modo si dà troppa importanza ai fattori esterni e alle risposte che vi dà il soggetto. Invece, prima di tutto, si dovrebbe insistere sul comportamento intrapsichico del soggetto piuttosto che sui suoi rapporti con l'esterno. Nel migliore dei casi , uno strumento è solo un aiuto incidentale, da scartare il più presto possibile in favore dell'utilizzazione del comportamento del soggetto, che può essere iniziato ma non sviluppato dagli apparecchi.

Un esempio è una sperimentazione in cui, un certo numero di soggetti, venne sistematicamente allenato da un ipnotista competente a sviluppare una trance per mezzo della fissazione visiva su di una sfera di cristallo tenuta ad una distanza di 15 cm. e un po' sopra il livello degli occhi dei soggetti. In conseguenza di tale condizionamento, risultarono difficili, e in qualche caso inefficaci i tentativi di

ipnotizzarli senza usare la sfera di cristallo. Un'altra sperimentazione con tali soggetti rivelò che fare semplicemente immaginare di fissare una sfera di cristallo, determinava non solo una più rapida induzione di trance, ma anche degli stati più profondi. Il ritorno alla fissazione reale del cristallo, diede luogo alle trance originali più lente e meno profonde, caratterizzate da una maggiore dipendenza dai fattori esterni.

Anche altri esperimenti effettuati, in cui dei soggetti esperti osservavano dei pendoli silenziosi o ascoltavano una musica sommessa o dei metronomi, hanno mostrato che gli aiuti immaginati sono molto più efficaci di quelli reali.

Ancora, secondo Erickson, un'altra considerazione importante da fare sull'induzione di una trance riguarda l'apprezzamento del fattore tempo. Secondo la tradizione infatti, la forza mistica di uno sguardo come quello dell'occhio d'aquila è sufficiente ad indurre l'ipnosi. Inoltre in letteratura si può trovare l'affermazione che un periodo di tempo fra due e cinque minuti è sufficiente per indurre le profonde modificazioni neuro e psicofisiologiche dell'ipnosi. Questi sarebbero in realtà concetti, fondati sulla erronea convinzione della immediata onnipotenza delle suggestioni ipnotiche; ciò ha impedito di apprezzare il fatto che il comportamento responsivo del soggetto ipnotizzato, così

come avviene per la persona non in ipnosi, dipende anche dal fattore tempo. Dunque spesso ci si aspetta che il soggetto in ipnosi, in pochi istanti, riorienti se stesso completamente, sia psicologicamente che fisiologicamente, e che esegua compiti complessi.

I soggetti in realtà, variano in relazione ai requisiti di tempo, e questi a loro volta variano secondo il tipo di comportamento richiesto, e anche secondo il *quadro di riferimento in quel momento*. Per cui ad esempio , alcuni soggetti che possono sviluppare rapidamente delle allucinazioni visive possono invece aver bisogno di un tempo relativamente lungo per sviluppare delle allucinazioni auditive.

La presenza di un certo stato d'animo può facilitare o ostacolare alcune risposte ipnotiche. Delle considerazioni incidentali possono interferire con lo sviluppo di fenomeni ipnotici di solito possibili per il soggetto.

In conclusione, la variabilità dei soggetti, l'individualità dei loro bisogni generali e immediati, le loro differenze circa i requisiti di tempo e di situazione, l'unicità delle loro personalità e capacità, rendono impossibile ogni procedimento assolutamente rigido.

L'importanza nell'induzione dell'ipnosi, del rapporto fra soggetto e operatore è stata messa in risalto anche da altri autori come Chertok, il quale sostiene che la tecnica dell'ipnosi si fonda su un certo numero

di procedimenti obiettivi, intendendo per questi le azioni esercitate a livello sensomotorio, la cui efficacia è però condizionata da fattori soggettivi ossia quelli che appunto, si stabiliscono nel rapporto interpersonale soggetto-operatore.

Ancora, Granone reputa fondamentale, ogni qual volta si voglia indurre uno stato ipnotico, basare la propria tecnica sulla particolare personalità del soggetto, sui suoi bisogni e sui suoi desideri, valendosi anche delle risposte e del suo atteggiamento all'istante dell'induzione senza mai opporvisi.

Nell'induzione della trance, l'ipnotista dovrebbe evitare di dirigere o di piegare il comportamento del soggetto per adattarlo al suo concetto di come il soggetto "dovrebbe" comportarsi, ma invece vi dovrebbe essere una costante minimizzazione del ruolo dell'ipnotista e un costante ampliamento del ruolo del soggetto.

Si può citare un **esempio**: un soggetto volontario, una donna, dopo una discussione generale sull'ipnosi, espresse immediatamente il desiderio di entrare in ipnosi. Le fu proposto di scegliersi la sedia e la posizione che le sembrava più comoda. Appena accomodata in maniera soddisfacente disse che desiderava fumare una sigaretta. Gliene venne data subito una, ed essa si mise a fumare indolentemente, osservando pensierosamente il fumo che si sollevava.. Con un tono di conversazione l'autore fece delle osservazioni riguardanti il piacere di

fumare, di stare a guardare le volute di fumo, il senso di facilità nell'atto di portare la sigaretta alla bocca, l'intimo senso di soddisfazione che derivava dall'assorbirsi completamente nell'atto di fumare comodamente, senza sentire il bisogno di badare a qualche cosa esterna. Dopo qualche momento l'autore fece altre osservazioni casuali sull'inalare e sull'esprire, sincronizzando queste parole con la respirazione del soggetto; poi altre ancora sulla facilità con la quale poteva quasi automaticamente sollevare la sigaretta alla bocca e poi riabbassare la mano verso il bracciolo della sedia. Anche queste osservazioni furono sincronizzate con il suo effettivo comportamento. Presto le parole 'aspirare', 'esprire', 'sollevare', 'abbassare', acquistarono un valore di condizionamento di cui essa era inconsapevole a causa del carattere apparentemente conversativo delle suggestioni.

Altre suggestioni casuali vennero date allo stesso modo, facendo coincidere con i movimenti delle palpebre le parole 'sonno', 'sonnolento', e dormire.

Prima di finire la sigaretta, essa aveva sviluppato una leggera trance. Le venne poi data la suggestione che poteva continuare a provare il piacere del fumare mentre dormiva sempre più profondamente; che l'ipnotista poteva badare alla sua sigaretta mentre lei si lasciava assorbire di più e sempre più completamente nel sonno profondo; e che mentre dormiva, avrebbe continuato a provare la sensazione piacevole e soddisfacente di fumare. Il risultato fu una soddisfacente trance profonda.

In seguito essa venne presentata in diverse occasioni a gruppi di studenti di medicina come soggetto volontario con il quale potevano esercitarsi. Il suo comportamento fu lo stesso che aveva tenuto con l'autore. Tuttavia alla sua

richiesta di fumare una sigaretta gli studenti risposero in modi diversi: alcuni la dissuasero cortesemente dal proporre in tal modo l'induzione della trance, altri si unirono a lei nel fumare, e altri ancora aspettarono pazientemente che avesse finito. Solo dopo che la questione della sigaretta era stata risolta in qualche modo, essa poteva dedicarsi al compito di venire ipnotizzata, ma in ogni caso il risultato fu un insuccesso. Nel corso di una seduta finale, vennero fatti entrare due altri studenti, a ciascuno dei quali era stato spiegato come l'autore aveva utilizzato il comportamento del soggetto, ed entrambi indussero delle trance profonde; dopo di che, seguendo gli esempi che erano stati dimostrati, anche gli altri studenti vi riuscirono.

Questo esempio illustra quanto sia importante che l'ipnotista adatti alle attività comportamentali del soggetto, qualsiasi tecnica intenda impiegare. Sarebbe stato un errore interpretare quel desiderio di fumare del soggetto come una resistenza attiva all'induzione della trance; era invece l'espressione di una reale disposizione a collaborare, ma in un modo che coincidesse con i suoi bisogni. Come tale doveva essere utilizzato piuttosto che essere sopraffatto o abolito come una resistenza.

L'apparente resistenza attiva che si riscontra nei soggetti, molte volte non è altro che la precauzione inconscia di mettere alla prova la

buona volontà dell'ipnotista di incontrarli a metà strada invece di tentarli di forzarli ad agire completamente secondo le sue idee.

Il procedimento più soddisfacente per aggirare e superare la resistenza del paziente consisterebbe dunque nell'accettarla e utilizzarla così come ogni altro tipo di comportamento dato che, se usati correttamente possono tutti favorire lo sviluppo dell'ipnosi. Ciò può essere fatto *esprimendo le suggestioni in maniera tale che una risposta positiva o una negativa, o l'assenza della risposta, siano tutte definite come comportamento responsivo.*

D'accordo con questo tipo di impostazione risulta essere anche Granone, il quale sostiene appunto che *l'arte dell'ipnosi sta nell'intervenire al momento opportuno , con la suggestione adatta al soggetto e alla circostanza; tenendo conto della cultura e del temperamento dell'ipnotizzando, del suo grado di resistenza e di suggestionabilità, e della sua progressiva passività e quiescenza agli ordini.*

Per cui, per l'induzione all'inizio conviene approfittare anche delle eventuali resistenze opposte dal soggetto, facendo credere a questi che le sue risposte sono sempre quelle attese, in questo modo si può più facilmente ottenere che le suggestioni dell'operatore si attuino.

2.3 I vari stati di ipnosi e il concetto di profondità in ipnosi.

Molti autori che si sono interessati di ipnosi, hanno descritto tale fenomeno distinto in diversi stadi o gradi.

In generale nell'ipnosi possiamo distinguere due fasi:

1. la fase dell'*ottundimento delle facoltà critiche dell'ipnotizzato*, che può ottenersi anche con manovre passive, quali effetti ottici, acustici, cinetici, o con la somministrazione di particolari sostanze chimiche, quali i barbiturici endovena, in modo da mettere il soggetto in uno stato di coscienza ridotta o crepuscolare;
2. la fase del subentramento dell'attività dell'ipnotizzatore , fase in cui si determina un particolare rapporto fra ipnotizzatore e ipnotizzato.

Queste due fasi, che Braid e Charcot nei loro metodi e nelle loro dimostrazioni compivano distintamente, possono ridursi in una fase unica, come avveniva nelle manovre dei magnetizzatori e nel metodo della scuola di Bernheim.

Per Liébeault invece si potevano riconoscere sei gradi del sonno provocato, che variano a seconda dei soggetti. Bernheim a sua volta

distinse nei fenomeni ipnotici, sei gradi, in cui è conservato il ricordo al risveglio, e tre che si accompagnano ad amnesia. *Janet invece esclude dall'ipnotismo stesso tutta quella serie di fenomeni affini, provocabili con pratiche diverse, ma che non si accompagnano ad amnesia al risveglio, e cioè allo sdoppiamento della coscienza; secondo questo autore, questi sarebbero fenomeni dovuti a suggestione, ma non all'ipnotismo, perché manca in essi lo specifico disturbo della memoria.*

Soprattutto negli Stati Uniti sono state proposte scale che sono arrivate a comprendere fino a trenta gradi di ipnotizzabilità.

Secondo Granone, volendo distinguere diversi gradi di ipnosi, si possono riconoscere le varie tappe successive:

1. torpore, difficoltà di sollevare le palpebre, pesantezza delle membra per suggestione;
2. torpore più profondo con inizio di catalessi di breve durata;
3. distacco dall'ambiente circostante e catalessia di lunga durata;
4. avulsione sempre più profonda dallo spazio circostante e dal tempo: attenzione concentrata sull'ipnotizzatore; l'ipnotizzato può ricordare solo ciò che è intercorso con l'ipnotizzatore, qualora si dia questa suggestione;

5. contrattura suggestiva; a questo grado, ordinariamente anche analgesia suggestiva e discreta amnesia;
6. obbedienza automatica ma non assoluta, in quanto non è possibile far compiere ad un soggetto delle azioni che si oppongano alla sua particolare personalità; amnesia più profonda ma non sempre assoluta;
7. allucinabilità positiva; sonnambulismo, amnesia completa spontanea;
8. allucinabilità negativa durante la trance e postipnotica; possibilità di eseguire, a distanza di molto tempo dalla seduta ipnotica, le suggestioni date durante la seduta stessa, o di realizzare intense somatizzazioni suggestive.

Ogni grado comporta generalmente i sintomi dei gradi precedenti.

Lo stesso Granone, ci tiene a precisare che tale scala è stata realizzata, più che altro, per esigenze pratiche, e che non va considerata in modo rigido; a volte infatti nella trance leggera si trovano segni della trance profonda e viceversa. Ad esempio, l'amnesia può esserci per fenomeni della trance leggera e non per altri avvenuti nella trance più profonda. Anche dopo una leggera ipnosi, possono indursi fenomeni postipnotici. Vi sono soggetti allucinabili,

ma senza amnesia al risveglio; e altri invece, amnesici al risveglio, ma assai difficilmente allucinabili. La catalessi che si può produrre facilmente non è identica per intensità e durata in ogni soggetto.

Infine è raro che un soggetto possa riprodurre tutti i fenomeni ipnotici.

Inoltre *Granone sostiene che più che di stati ipnotici di diversa gradazione e intensità, in vari casi, trattasi di diverse suggestionabilità costituzionali*, arrivando a formulare questa ipotesi dopo una disamina accurata nella diagnostica differenziale degli stati di coscienza ipnoidali, e l'osservazione del manifestarsi, o meno, nei diversi soggetti di una sintomatologia ipnotica differente. << Difatti con la suggestione che noi esercitiamo, interessiamo le funzioni motrici, o le sensitive, o le sensoriali, o le psichiche, e ciascun soggetto ci è risultato presentare, per queste diverse funzioni, un'impressionabilità speciale, specificamente individuale. >>

Altri autori, riconoscendo le difficoltà presenti nello stabilire delle scale precise, per graduare l'intensità dell'ipnosi, si rifanno alle peculiari condizioni psichiche del soggetto, variabili e oscillanti nel tempo, così come lo sono anche i rapporti con l'operatore e con l'ambiente.

Per gli psicoanalisti sono da chiamare in causa le modificazioni transferenziali; e specificamente, essi danno un particolare significato al concetto di *profondità* in ipnosi, facendola coincidere con una maggiore o minore quantità di transfert irrazionale e infantile.

Secondo alcuni autori (Benussi, Romero) parlare di *profondità* per lo stato ipnotico, risulta improprio, in quanto questo concetto è specifico del sonno naturale; tale concetto infatti designa la progressiva intensità di uno stimolo per portare una persona addormentata allo stato di veglia. In ipnosi invece se si vuole risvegliare il soggetto dallo stato ipnotico non serve a niente aumentare l'intensità di uno stimolo, in quanto, si possono avere due sole eventualità: se uno stimolo agisce al di fuori del rapporto ipnotico, potrà essere di qualsiasi intensità ma non produrrà alcun risveglio; se , invece, agisce all'interno del rapporto ipnotico, uno stimolo di pari intensità porterà al risveglio soggetti in qualsiasi condizione ipnotica. Per Granone il concetto di profondità dello stato ipnotico, può essere usato ugualmente, riferendolo non già all'intensità dello stimolo necessario per riportare il paziente allo stato di veglia, bensì alla possibilità di produrre determinate condizioni psicosomatiche, possibilità che esiste solo nei gradi più intensi di ipnosi e non nei lievi.

Egli nel suo trattato intenderà per ipnosi profonda quegli stati in cui elemento basilare è l'amnesia, e per ipnosi leggera e media gli altri casi a suggestibilità diverse, in cui non si raggiunge l'amnesia.

Anche Erickson parla di una trance profonda nel suo libro "*Le nuove vie dell'ipnosi*", dove, da una descrizione del fenomeno che, egli però premette, per quanto completa e accurata, non può sostituire l'esperienza reale, né può essere applicata a tutti i soggetti. Ogni descrizione di una trance profonda deve necessariamente variare da un soggetto a un altro, almeno nei dettagli minori. Non vi può essere un elenco assoluto di fenomeni ipnotici che appartengono a ciascun livello dell'ipnosi. Alcuni soggetti possono sviluppare nella trance leggera dei fenomeni di solito associati con la trance profonda, mentre altri, in trance profonda, mostreranno qualche comportamento comunemente considerato caratteristico della trance leggera.

La ragione di queste apparenti anomalie, di cui aveva parlato anche Granone, risiederebbe per Erickson, nell'orientamento psicologico completamente differente della persona profondamente ipnotizzata in confronto al suo orientamento negli stadi leggeri dell'ipnosi. Ai livelli più leggeri vi è un miscuglio di comprensione e di aspettative coscienti, insieme a una certa misura di partecipazione

conscia. Negli stadi più profondi il comportamento è più propriamente ad un livello inconscio.

Nella trance profonda il soggetto si comporta in accordo con modelli inconsci di consapevolezza e di risposta che spesso differiscono dai suoi modelli coscienti.

Spesso in alcuni soggetti è difficile che si sviluppino i fenomeni della trance profonda e questo è vero per coloro che mancano di esperienza con l'ipnosi.

Un esempio è la difficoltà per soggetti inesperti di ipnosi, a parlare in trance profonda. Nella trance leggera possono parlare più o meno facilmente, ma nella trance profonda, in cui funziona direttamente la loro mente inconscia, si trovano ad essere capaci di parlare senza svegliarsi.

Ma è possibile insegnare a questi soggetti a realizzare le proprie capacità di funzionare adeguatamente ad un livello di consapevolezza sia conscio che inconscio, allenando i soggetti a funzionare adeguatamente nella trance profonda. Quindi, al soggetto che sembra incapace di parlare mentre si trova in una trance profonda si può insegnare la scrittura automatica, a leggere in silenzio quello scritto e, mentre legge, a compiere in silenzio i movimenti della bocca; poi si

tratta di un passo relativamente semplice convertire l'attività motoria della scrittura e dei movimenti della bocca, in un vero parlare.

Le stesse considerazioni possono valere per gli altri fenomeni ipnotici come l'analgesia, l'anestesia, le allucinazioni, la regressione, l'amnesia, ecc.

L'ipnosi profonda è , quindi , quel livello di ipnosi che permette al soggetto di funzionare adeguatamente e direttamente ad un livello inconscio senza che la mente cosciente vi interferisca.

Altra considerazione importante riguarda il rapporto con le realtà ambientale esterna che circonda il soggetto. Essa infatti è pertinente solo se e in quanto viene utilizzata nella situazione ipnotica e quindi non costituisce un materiale oggettivo concreto dotato di un valore intrinseco.

Infatti il soggetto che si trova in una ipnosi profonda funziona secondo la sua competenza inconscia, indipendentemente dalle forze alle quali di solito la sua mente cosciente risponde; si comporta in conformità alla realtà che per la sua mente inconscia esiste in quella data situazione ipnotica.

E quindi, ad esempio un soggetto può scrivere automaticamente su della carta e poi leggere quanto ha scritto. Ma può allucinare egualmente bene la carta, la matita, e il comportamento motorio dello

scrivere, e quindi 'leggere' quello scritto. Il significato intrinseco della matita e della carta concrete deriva soltanto dai processi esperenziali soggettivi dell'individuo, mentre nelle trance leggere e nello stato vigile matita e carta sono oggetti che posseggono significati intrinseci, oltre a quei significati che sono peculiari per la mente dell'individuo.

Un altro aspetto fondamentale è che la realtà della trance profonda deve necessariamente accordarsi con i bisogni fondamentali e con la struttura della personalità totale.

Quindi ogni tentativo di forzare il soggetto ipnotico, per quanto profonda sia la trance, ad accogliere suggestioni inaccettabili alla sua personalità totale, porta o ad un rifiuto delle suggestioni, o a una loro trasformazione in maniera da poterle soddisfare con un comportamento simulato. Da questo nasce la necessità di considerare il soggetto come una persona dotata di una propria individualità che deve essere rispettata.

Erickson continua poi la sua descrizione sulla trance profonda, tentandone una classificazione, ma solo per convenienza di concettualizzazione in *a)* trance sonnambuliche e *b)* trance stuporose.

a) La *trance sonnambulica* è quel tipo di trance in cui il soggetto bene allenato (allenato cioè a basarsi completamente sui propri modelli inconsci di risposta e di comportamento) è apparentemente

sveglia e funziona bene adeguatamente e liberamente nella situazione ipnotica totale, in maniera analoga a quella di una persona non ipnotizzata che operi a livello vigile.

b) La *trance stuporosa* è caratterizzata da un comportamento responsivo passivo contraddistinto da un ritardo psicologico e fisiologico. Manca quel comportamento spontaneo e quell'iniziativa che sono tipici del comportamento sonnambulico.

Infine, egli afferma che nella trance profonda è molto più facile ottenere il controllo delle funzioni somatiche e vegetative in accordo anche con Granone al quale solo negli ultimi gradi dell'ipnosi è riuscito di modificare in modo efficace le condizioni neurovegetative e psichiche dei pazienti.

2.4 Sintomatologia psichica dell'ipnosi.

2.4.1 Modificazioni della coscienza.

Per coscienza si deve intendere quella complessa attività, predominante nello stato di veglia, che si costituisce nel mutuo interscambio e nella compresenza delle varie funzioni mentali fondamentali .

Di queste funzioni la prima è la vigilanza che serve a mantenere viva l'attenzione del soggetto verso il mondo esterno.

La seconda funzione è la memoria, che fornisce i contenuti mentali dello stato di coscienza.

Altra funzione è l'attenzione selettiva che determina il campo della coscienza, selezionando la enorme quantità di sensazioni alle quali siamo soggetti.

Infine ultima funzione fondamentale è l'autoconsapevolezza, che è la capacità, mentre attiviamo e focalizziamo percezioni e contenuti di memoria, di essere consapevole che sono "io" a compiere questa operazione

e sono e sono "io" che ricevo e che elaboro i dati contenutistici della memoria o delle percezioni.⁴

Nello stato di ipnosi il campo di coscienza si riduce, c'è una perdita della spontaneità psichica e un ottundimento della volontà, una riduzione dei poteri dei poteri di critica e di autodomínio.

a) Avulsione dallo spazio-ambiente.

Nei gradi iniziali dell'ipnosi il primo dato obiettivo che si può constatare è l'aspetto che il soggetto ipnotizzato assume di parziale distacco dall'ambiente, il quale si accompagna a una diminuzione del livello di vigilanza e ad una particolare sensazione soggettiva di avulsione dallo spazio-ambiente.

Importante sembra proprio essere questa modificazione del rapporto tra soggetto e realtà esterna, lo spazio-ambiente. Tale alterazione di rapporto varia in base ai diversi gradi di profondità dell'ipnosi.

Vari studi intrapresi da Erickson, mostrano infatti come in ipnosi leggera e media sia presente il bisogno da parte dei soggetti di conservare almeno una qualche presa sulla realtà esterna, di orientare la loro trance come uno stato staccato dalla realtà esterna, ma

⁴ Cfr. Nicola Lalli *Manuale di psichiatria e psicoterapia*, p.151

ugualmente volto verso tale realtà anche se in maniera minima, conservando la sensazione di averla a disposizione per una eventuale immediata utilizzazione.

In un'indagine speciale condotta da Erickson con Aldous Huxley⁵, questi descrisse la trance media come caratterizzata da un *senso soggettivo molto piacevole di agio e da una vaga consapevolezza, debole e difettosa, dell'esistenza di una realtà esterna. Se tentava di esaminare anche un singolo elemento della realtà esterna per il suo valore intrinseco, la trance diventava immediatamente sempre più leggera. Se d'altra parte esaminava un elemento della realtà esterna, per i suoi valori soggettivi, per esempio la morbida comodità dei cuscini della poltrona, in confronto alla quiete intrinseca della stanza, la trance diventava più profonda.*

Sempre nell'esperienza con Huxley passando alla trance profonda, egli mostrò un *disorientamento completo in rapporto al tempo e allo spazio*; mostrò inoltre, altri fenomeni caratteristici di questo stato, quali una riduzione notevole del campo visivo, con consapevolezza visiva limitata ai particolari appartenenti alla situazione della trance, una restrizione auditiva, un'anestesia generale

⁵ Cfr. Milton H. Erickson *Le nuove vie dell'ipnosi* p.397

selettiva per quegli stimoli fisici che non facciano parte della situazione ipnotica e una profonda amnesia postipnotica.

Ma la coscienza stessa può variare secondo lo stadio e le forme dell'ipnosi, per cui potrà essere intensamente *ristretta* come nelle forme sopra descritte o se il soggetto si trova in stato catalettico; o divenire *sognante* e oniroide se il soggetto si trova sotto l'effetto di particolari suggestioni; o addirittura quasi *ottusa* come nel sonno profondo; o divenire *alternante*, come nello stato sonnambulico.

Un esempio dello stato sognante di coscienza lo si ritrova sempre nell'indagine speciale condotta con Huxley; questi fu indotto in uno stato di trance profonda che descrisse come un'esperienza in cui la realtà esterna poteva entrarvi, ma acquistava un nuovo tipo di realtà soggettiva, una speciale realtà con un significato nuovo e completamente diverso, quel tipo di realtà che si ritrova nei sogni vividi, che non si mette in dubbio. Invece la si accetta completamente, senza porla in questione intellettualmente, e non vi sono contrasti, conflitti o confronti di giudizio, né contraddizioni, sicché tutto ciò che si prova soggettivamente viene accettato senza discussioni come genuino sia soggettivamente che oggettivamente e considerato in armonia con tutto il resto.

b) Modificazioni dell'attenzione.

L'attenzione determina il campo della coscienza che , come un campo visivo, può essere molto ampio ma poco definito, o viceversa molto definito ma poco ampio.

Durante lo stato ipnotico tale facoltà può essere modificata per difetto o per eccesso; si può rendere l'attenzione quanto mai labile e superficiale; concentrarla in tutto ciò che proviene dall'operatore, sicché il soggetto resta attento solo a quello che questi dice e fa, rimanendo distratto da tutti gli altri stimoli che provengono dal mondo esterno; si può infine potenziarla al massimo delle possibilità individuali, sicché l'ipnotizzato diviene capace di prestare attenzione in modo tale che, allo stato di veglia, sarebbe per lui eccezionale.

c) Modificazioni della memoria.

Per memoria s'intende la capacità di ritenere e di rievocare i fatti percepiti.

A seconda dello stato di ipnosi si possono riscontrare varie modificazioni della memoria; si possono avere amnesia, ipermnesie oppure la memoria può anche risultare immodificata.

AMNESIA

Per quanto riguarda l'**amnesia** si può ritenere che essa quando sia rivolta a tutto ciò che avviene nell'ambiente estraneo alla suggestione ipnotica insorga per la particolare concentrazione dell'attenzione del soggetto solo sulle rappresentazioni suggerite e per il particolare rapporto esistente con l'operatore, il quale, di per se, porta ad una diminuita capacità di fissazione per tutto ciò che non entra nel determinato raggio d'azione suggerito dall'ipnotista. Essendovi un'avulsione dallo spazio-ambiente, è naturale che resti sfocato e dimenticato quanto avviene in esso durante lo stato ipnotico e che non entra nell'insieme dell'esperienza ipnotica.

L'amnesia per le esperienze vissute in ipnosi insorge invece per le particolari condizioni di coscienza e di inibizione corticale, provocate dallo stato dissociativo ipnotico. Un soggetto in ipnosi ricorda non solo le esperienze dello stato di veglia, ma anche quelle dei precedenti stati ipnotici. Nelle condizioni di veglia, invece, le esperienze dello stato ipnotico possono essere coperte da completa amnesia.

In realtà ad un esame approfondito, l'amnesia risulta spesso più apparente che reale. Infatti i riflessi condizionati stabiliti in ipnosi,

perdurano nello stato di veglia, anche se il soggetto non ricorda che essi sono stati iniziati e fissati durante lo stato ipnotico. Inoltre dove c'è stato un ricordo durante la trance, la riluttanza a quel ricordo, da svegli, può successivamente risultare diminuita.

Ciò dimostra che l'amnesia di quanto accade in ipnosi non è mai assoluta e totale, anche se a un esame superficiale può sembrarlo. E' compromessa, in caso di amnesia, la capacità di rievocazione e non quella di fissazione e anche la prima può rivelarsi in una successiva ipnosi.

Secondo alcuni autori (Roasenda) non è vero che il soggetto non ricordi allo stato di veglia quanto fu comandato nel sonno ipnotico; egli è autosuggestionato nel senso che non deve ricordare e afferma di non ricordare, ma in realtà ricorda.

Secondo le esperienze di Granone, invece, il vero sonnambulo ipnotizzato dimentica allo stato di veglia quanto ha vissuto nello stato sonnambolico, anche senza che l'operatore suggerisca l'amnesia. Inoltre, più sono carichi di emotività i fatti ricordati durante la regressione ipnotica, più facile è l'amnesia spontanea per tali evenienze disturbanti, mentre il paziente può benissimo ricordare altri fenomeni accaduti nel corso della seduta durante i quali non vi è stata alcuna liberazione di carica emozionale.

IPERMNESIA

L'altro fenomeno interessante di modificazione della memoria è l'**ipermnnesia**. Un esempio di questo fenomeno ce lo riporta Granone, il quale è riuscito, in una delle sue esperienze, a far copiare ad un soggetto in ipnosi, da un foglio bianco un testo di trenta parole, che il soggetto aveva letto prima. Allo stato di veglia, la stessa prova, ripetuta varie volte e dopo attenta lettura del testo, non aveva sortito lo stesso esito.

Altro esempio di questo fenomeno è quello, messo in evidenza dal Benussi, della "*scorrevolezza riproduttiva*". Questa consiste nella particolare capacità che, dopo richiesta, si può ottenere in alcuni casi di ipnosi, di rievocare l'ordine di una serie di oggetti, imparata a memoria, con la stessa facilità nell'ordine progrediente e in quello inverso, regrediente.

Normalmente se una persona impara a memoria una serie di lettere ed è invitata a ripeterla nell'ordine inverso a quello con cui l'ha appresa, impiega per questa rievocazione mnemonica un tempo maggiore rispetto a quando tale rievocazione è fatta nell'ordine diretto imparato. Evidentemente, nell'evocazione normale ogni lettera, una volta affacciata alla memoria, porta automaticamente per legami

associativi visivi, uditivi, o motori, a quella successiva; mentre nella produzione regrediente, secondo Musatti, il soggetto ha bisogno di presentarsi in blocco l'immagine, per lo più visiva, di una sezione della serie e di leggere in questa immagine mentale a ritroso le singole lettere. Il maggior tempo impiegato, rispetto alla riproduzione diretta, sarebbe dovuto a questo complicato procedimento.

Nel soggetto ipnotizzato, invece, il processo di rievocazione si trasforma in modo tale che il tempo di riproduzione di una serie di voci nell'ordine inverso si riduce (a seguito della specifica richiesta suggestiva fatta dall'operatore) sino a divenire uguale a quello della riproduzione diretta.

Altro fenomeno particolare è quello della *distorsione temporale* per cui, un soggetto in ipnosi, in brevissimo tempo, può rievocare interi film, lunghissime parti di spartiti musicali e varie sequenze di vita che nella realtà richiederebbero molte ore di tempo; questo stesso fenomeno si ritrova anche nel sogno; il pensiero onirico, infatti, è molto più rapido del pensiero allo stato di veglia e una delle più note caratteristiche del sogno è proprio la rapidità con cui si succedono gli avvenimenti, sicchè il dormiente che sogna ha l'illusione che sia trascorso un tempo assai più lungo del reale.

REGRESSIONE DI ETÀ E RIVIVIFICAZIONE

Altro esempio interessante di ipermnesia in ipnosi è la regressione di età. Esistono due tipi di regressione: quella in cui il soggetto vede e ricorda il passato con la sua personalità presente, e quella, detta rivivificazione, in cui egli dimentica il suo stato presente per assumere atteggiamenti ed espressioni del passato.

Durante la rivivificazione, quindi, atteggiamento, calligrafia, disegno e comportamento si modificano in rapporto all'età di regressione.

Nell'esperienza di Granone, mediante successivi interrogatori dei familiari dei soggetti in ipnosi, e raffronti calligrafici con le scritture dei quaderni dell'età scolastica, si è potuto documentare la verosimiglianza della regressione raggiunta. Il riemergere della grafia infantile e il particolare modo con cui il soggetto impugnava la matita e si disponeva a scrivere, sono stati in questo studio una prova che l'età suggerita veniva in certo qual modo rivissuta dal paziente e non solo ricordata.

Un altro autore (Watkins-1930) eseguendo dei test corrispondenti alle età suggerite, notò che il test di lettura confermava le età rivivificate; facendo inoltre eseguire al soggetto i calcoli delle quattro

operazioni constatò che questi eseguiva solo i calcoli che si imparano nell'età scolare corrispondente a quella in cui era stato regredito.

Inoltre durante la rivivificazione è possibile ricordare perfettamente lingue imparate durante la prima infanzia e poi dimenticate.

Erich Fromm (1970) riferisce, infatti, di un uomo di 26 anni che inaspettatamente e spontaneamente cominciò a parlare giapponese quando nella regressione di età raggiunse il livello di quattro anni e quelli precedenti ai quattro. Quest'uomo, che in regressione di età si dimostrava capace di parlare speditamente il giapponese per venti minuti, era convinto di non conoscere tale lingua e di fatto, nella regressione di età superiore ai quattro anni, non riusciva a parlare altra lingua che l'inglese. Le condizioni di vita vissute dal paziente hanno dato in parte la spiegazione del fatto. Tale soggetto era nato in California (1941) cinque giorni prima di Pearl Harbour, ed era di origine giapponese per parte della nonna che, trasferitasi dal Giappone in America, parlava soltanto l'inglese da anni. I genitori del paziente erano nati in America e parlavano solo l'inglese. Dopo i fatti di Pearl Harbour egli e la sua famiglia furono internati in un campo di concentramento per giapponesi, dove si parlava solo il giapponese, e da dove fu rilasciato solo alla fine della guerra quando aveva circa

quattro anni. Successivamente non ebbe più modo di parlare la lingua della prima infanzia ed egli la dimenticò completamente.

Con la rivivificazione può, inoltre accadere che riemergano condizioni neurovegetative e morbose particolari come un'asma bronchiale o disturbi cardiaci di cui i soggetti avevano sofferto in epoca infantile e mai più successivamente. E ancora possono riemergere quelle modalità di pensiero con cui il bambino vive la realtà.

2.4.2. Modificazione della percezione, dei processi intellettivi, della ideazione.

a) Modificazioni della percezione.

Per percezione si intende quel processo mentale che permette la conoscenza di un oggetto, attraverso la possibilità di associare la sensazione specifica immediata (data da uno stimolo o dagli stimoli che dopo aver impressionato un organo sensoriale periferico, giunti al S.N.C., vengono decodificati in particolari e specifiche aree sensoriali), con il ricordo di precedenti esperienze simili.

Nel soggetto ipnotizzato, la percezione può venire modificata in modo notevole quantitativamente e qualitativamente, sia in rapporto alle suggestioni date, sia in rapporto al particolare stato di coscienza del soggetto.

IPERESTESIE PERCETTIVE

In ipnosi, il soggetto può percepire sfumature minime dell'ambiente che lo circonda, come non gli riesce allo stato di veglia. Se ad esempio si fa osservare attentamente ad un sonnambulo il

rovescio di alcune carte da gioco e poi le si mescolano a numerose altre uguali, egli spesso riuscirà con facilità a ritrovarle, perché avrà rilevato in esse piccolissime imperfezioni che le differenziano e che assai difficilmente avrebbe notato allo stato di veglia.

Inoltre è nota la possibilità di far leggere in ipnosi uno scritto con una luce talmente fioca in cui nessuna persona, e nemmeno lo stesso soggetto nelle condizioni normali di veglia, riuscirebbero a discernere neppure le lettere dell'alfabeto scritte in esso.

E' stata anche constatata un iperestesia dell'olfatto mescolando oggetti di diverse persone ed invitando il paziente a restituire ad ognuno il suo, servendosi dell'odorato per riconoscerlo.

ALLUCINAZIONI NEGATIVE

Si possono avere in ipnosi sia allucinazioni positive che negative.

Per quanto riguarda quelle positive, sono quelle per cui classicamente, si definisce che il soggetto percepisce l'esistenza di oggetti che di fatto non esistono attorno a lui, e avverte sensazioni varie (gustative, olfattive ecc.) senza che vi sia il corrispettivo stimolo sensoriale obiettivo.

Per quanto riguarda, invece, quelle negative, possono essere assolute o relative e sono possibili per tutti i sensi; per cui si possono

avere cecità, emianopsie (D'Abundo), sordità, ageusie, anosmie ecc., per un tempo che va da poche ore a parecchi mesi, per poi svanire gradatamente (Binet e Féré).

Tali allucinazioni negative, quando sono parziali, possono essere limitate, ad esempio, per la vista ad un determinato colore od oggetto, per l'udito a determinati rumori, per il gusto a particolari sapori, per l'olfatto a un solo odore ecc. Si può, ad esempio, arrivare a non far scorgere, a un soggetto, una persona che si muova dinanzi a lui, suscitandogli serie preoccupazioni per il movimento degli oggetti da essa causato.

ILLUSIONI

Sono alterazioni delle percezioni, per le quali uno stimolo effettivamente esistente, che colpisce gli organi sensoriali, non viene giustamente valutato e considerato. In ipnosi si può quindi far percepire come amara una bevanda dolce, far passare per ammoniaca l'acqua di colonia, far percepire freddo un oggetto caldo e viceversa, mettere vicino a un giovane ipnotizzato un vecchio e fargli credere che sia un'avvenente fanciulla, desiderosa di lui ecc.

Dallo studio delle illusioni, risulta come ogni immagine suggerita sia per il soggetto profondamente ipnotizzato una realtà indiscutibile.

Ogni alterazione percettiva, perché possa meglio realizzarsi, deve essere però accompagnata da un'immagine. Quindi, per esempio, spesso non basta dire << hai caldo >>, ma bisogna aggiungere << hai caldo perché sei vicino a un grande braciere acceso, che manda molte fiamme e arroventa l'aria ecc. >>.

b) Modificazione dei processi intellettivi.

Nel soggetto ipnotizzato, la facoltà dell'intelligenza che più risulta compromessa è la critica, la quale viene soppressa in grado maggiore o minore, a seconda del grado dell'ipnosi.

Insieme all'attività critica possono risultare compromesse anche la capacità di analisi e di sintesi associativa e selettiva, di comprensione elaborazione e valutazione delle percezioni e delle idee.

c) Modificazione dell'ideazione.

Si devono distinguere due tipi di modificazioni che riguardano l'ideazione. Un primo tipo avvengono durante l'esecuzione di suggestioni che vengono date dall'ipnotista come semplici suggerimenti e senza alcuna forma imperativa, vengono sentiti dal soggetto come coattivi; sicché, ad esempio, il suggerimento di svolgere una determinata azione diventa un'idea coatta, che il paziente

sente il bisogno di eseguire in ogni caso, spesso pure se gli si spiega che egli è succube in quel momento di una suggestione ipnotica.

Il secondo tipo di modificazioni dell'ideazione sono invece quelle che vengono artificialmente provocate dall'ipnotizzatore attraverso suggestioni adatte. E' possibile così instaurare, sia durante la trance che a distanza di essa, ideazione di tipo coatto (ricordi coatti, dubbi coatti, ossessioni interrogative) oppure ideazione di tipo subdelirante (melanconica, ipocondriaca, religiosa, erotica, di persecuzione, di grandezza, di ambizione, di gelosia, di querela ecc.).

2.4.3. Modificazioni degli istinti e dei sentimenti, del carattere e della volontà.

a) Modificazioni degli istinti e dei sentimenti.

Mentre in ipnosi è facile causare vistose modificazioni della sfera percettivo-intellettiva, l'esperienza dimostra che ciò non è altrettanto possibile per quel che riguarda la sfera istintivo-affettiva.

E' risaputo, infatti, come sia difficile far compiere ad un soggetto, anche in ipnosi profonda, un'azione che urti contro i suoi radicati principi morali, o contro le sue tendenze istintive e affettive. Gliela si

può far compiere con l'inganno percettivo-allucinatorio, suggerendogli cioè false percezioni relative alla persona che egli ama o odia ma non per aver modificato le sue tendenze e i suoi profondi sentimenti.

Un esempio classico è quello delle suore di Charcot che, messe in sonno ipnotico profondo, immobili, sopportavano sulle mani le lampade con i carboni accesi, ma si svegliavano immediatamente non appena si faceva il gesto di scompigliare loro le vesti come per violentarle.

Quindi anche in ipnosi vi sono delle resistenze e dei comportamenti spontanei.

Si possono osservare anche fatti che rivelano un comportamento spontaneo contro i comandi dati dall'ipnotista. E' noto come alcune mamme, alle quali sia stato indotto un sonno ipnotico profondo, tale da non interrompersi neppure col frastuono di una rumorosa via cittadina, si sveglino al tenue vagito della loro creatura, giacente in una stanza attigua.

Un soggetto in ipnosi, inoltre, reagisce senza alcuna inibizione ai comuni sentimenti di gioia, dolore, paura, amore; questi se si adoperano adatte suggestioni, non possono essere dissimulati dal soggetto in ipnosi, ma esplodono in tutta la loro interezza. E' facile riscontrare un'esaltazione del tono del sentimento e una certa

iperestesia affettiva (Richet, Morselli), per cui basta, ad esempio, ad un sonnambulo parlare di sciagure per vederlo facilmente piangere o, viceversa, di eventi lieti per vederlo diventare sorridente, loquace, allegro.

b) Modificazioni del carattere e della volontà.

E' risaputo che anche il carattere, ossia l'insieme dei tratti psicologici e comportamentali che " caratterizzano" ogni singolo individuo, non sia suscettibile di grandi modifiche in ipnosi.

Lo stesso vale per la volontà che può essere considerata come la facoltà di realizzare deliberatamente una azione con un fine prestabilito, sia nel senso positivo del movimento, sia in quello negativo dell'inibizione.

Non risulta, infatti, che una persona in trance possa rivelare segreti o dire cose che siano contro il suo interesse, a meno di non ingannarla, così come lo si può fare da sveglia, con la differenza però che con la suggestione ipnotica l'inganno riesce più facile.

2.5 Azione postipnotica.

Un 'azione postipnotica è, un'azione compiuta da un soggetto, dopo il risveglio da una trance, in risposta a suggestioni impartite durante la trance; l'esecuzione dell'azione è caratterizzata dall'assenza di qualsivoglia consapevolezza conscia, dimostrabile nel soggetto, del motivo che è causa della sua azione.

2.5.1 Il comportamento che caratterizza l'azione postipnotica

L'attributo più importante della risposta postipnotica consiste nello sviluppo spontaneo e invariabile di una trance ipnotica limitata, solitamente di breve durata. Essa si presenta in relazione diretta all'esecuzione dell'azione postipnotica ossia nel momento in cui il soggetto dà inizio all'azione precedentemente richiesta con la suggestione ipnotica e persiste, di solito, soltanto per alcuni istanti e quindi, viene facilmente trascurata.

Lo sviluppo di questa breve trance non ha bisogno per realizzarsi né di suggestioni, né di istruzioni, ricorre, infatti, invariabilmente e indipendentemente dalle richieste postipnotiche dell'ipnotista.

In varie circostanze e in soggetti diversi, la trance può essere multipla, anzi una vera e propria successione di brevi trance spontanee in relazione ad aspetti o fasi dell'azione postipnotica. Può persistere per la maggior parte o per l'intera durata dell'esecuzione postipnotica. Ogni variazione nella forma e nel tempo della sua comparsa o ricomparsa sembra essere in funzione delle differenze individuali esistenti nei soggetti, delle situazioni generali o delle stesse azioni postipnotiche.

2.5.2 Manifestazioni specifiche della trance postipnotica spontanea.

Le manifestazioni ipnotiche specifiche che si sviluppano in relazione all'esecuzione dell'azione postipnotica formano un modello sostanzialmente costante; quello che varia è solo la durata delle singole parti del comportamento dovuta allo scopo e all'individualità dei soggetti. Si producono rapidamente in rapporto diretto al segnale stabilito per l'azione postipnotica e tendono a mostrarsi secondo la

sequenza qui esposta: una lieve pausa nell'attività immediata del soggetto, un'espressione facciale di distrazione e di distacco, una caratteristica espressione vitrea degli occhi, con dilatazione delle pupille ed incapacità a mettere a fuoco lo sguardo, una condizione di catalessia, una fissità e un restringimento dell'attenzione, un'intensità di scopo, una spiccata perdita di contatto con l'ambiente generale e un'assenza di responsività a ogni stimolo esterno finché l'azione postipnotica è in corso di svolgimento o è stata compiuta. Anche quando lo stato di trance è cessato, queste manifestazioni, sebbene modificate, continuano quali effetti residui sul soggetto e producono la natura intenta, rigida, quasi ossessiva del suo comportamento, e nel suo stato assorto e nella generale assenza di responsività fino a quando egli si è nuovamente orientato sulla situazione immediata.

Allo stesso modo la scomparsa dello stato di trance è contraddistinta da un breve intervallo di confusione e di disorientamento, da cui il soggetto si riprende rapidamente dedicando di nuovo l'attenzione alla situazione immediata.

Inoltre la prestazione postipnotica e la trance spontanea che vi si associa, costituiscono fenomeni di dissociazione, infatti, irrompono nel flusso normale dell'attività cosciente come frapposizioni, senza essere integrate nel corso ordinario dell'attività cosciente stessa.

Un esempio è quello di un soggetto, cui era stata data l'istruzione di rispondere istantaneamente a un netto stimolo uditivo come segnale dell'azione postipnotica, che venne interrotto a metà della pronuncia di una parola molto lunga, mentre conversava tranquillamente. Dopo l'esecuzione dell'azione postipnotica, che durò 20 minuti, gli venne detto di andare "avanti". Obbedendo a questa vaga suggestione, il soggetto passò a completare l'esecuzione dell'azione postipnotica, ritornò nella posizione originale, si riassettò, si svegliò, completò la parola interrotta e continuò la conversazione, del tutto inconsapevole della lunga interruzione.

Quando al soggetto tocca di riadattare il proprio comportamento dopo l'azione postipnotica frapposta, si manifesta un'amnesia parziale o completa per l'azione stessa e per gli eventi concomitanti della situazione immediata, e un ritorno alla situazione generale apparentemente senza alcuna consapevolezza dei cambiamenti intervenuti nel frattempo. Nei casi in cui il soggetto ricorda il corso degli eventi, l'indagine mostra che i suoi ricordi sono nebulosi, imprecisi, spesso più deduzioni che ricordi veri e propri, basati sulle sue interpretazioni della situazione verso la quale si è orientato di nuovo. Talvolta un soggetto può ricordare chiaramente l'intera azione postipnotica benché ricordi male o non ricordi affatto le circostanze concomitanti;

<< Stavamo parlando di qualcosa, adesso ho dimenticato di che, quando all'improvviso ho visto quel libro e semplicemente sono dovuto andare a prenderlo e a guardarlo...non so perché...ho solo sentito che dovevo farlo...un impulso improvviso, suppongo. >>

il soggetto, quindi, considererà l'azione compiuta semplicemente come un impulso isolato, inspiegabile, circoscritto, oppure, più spesso, come una coazione priva di rapporti immediati con la situazione immediata.

Trance autoindotta.

Definizione e aspetto fenomenologico.

Volendo dare una definizione dello stato di trance, si potrebbe prendere in prestito quella che Fromm e Nasc hanno utilizzato per descrivere l'ipnosi ossia: << ...uno stato modificato di coscienza caratterizzato da un aumento dell'assorbimento nell'esperienza interna mentre, parallelamente si modifica o si riduce la percezione dell'ambiente esterno e l'interazione con esso >>.

Se per descrivere la trance ci basassimo solo sulle condizioni di coscienza e sulle modificazioni psicosomatiche che la caratterizzano dovremmo riconoscere che essa equivale in effetti allo stato ipnotico; se però prendiamo in considerazione l'elemento relazionale ossia il particolare rapporto ipnotizzatore-soggetto, ci accorgiamo che esso costituisce l'elemento fondamentale per indurre lo stato di ipnosi, mentre manca completamente negli stati di trance che per tale motivo definiamo *trance autoindotta*.

Quindi, forse, sembra più corretta la proposizione di Granone, il quale differenzia appunto la trance autoindotta, che egli chiama ipnosi, e che considera come un modo di essere dell'organismo, dall'ipnotismo che è invece la possibilità mediante il rapporto tra soggetto e operatore di indurre uno stato di trance definito appunto eteroindotto.⁶

Si deve allora intendere per trance autoindotta, anche definita come autoipnosi, uno stato di ipnosi che il paziente si induce da solo, mediante progressivi esercizi di rilassamento.

Perché possa attuarsi è necessario che il soggetto sia capace di raggiungere una certa profondità di trance, che implichi almeno catalessia e qualche altro fenomeno ipnotico, mediante un processo spontaneo e attivo di immedesimazione riproduttiva, di monodeismo suggestivo e di ideoplasia controllata.

La trance autoindotta va poi anche distinta da quello stato di trance ipnotica di breve durata che compare spontaneamente in relazione diretta all'esecuzione di un'azione postipnotica.

⁶ Risulta un problema dare una definizione di trance autoindotta che permetta di distinguere questo fenomeno da quello dell'ipnosi e dagli altri M.S.C. soprattutto perché in letteratura mancano delle proposizioni di questo genere. Un tentativo, anche se non completo, di cercare di differenziare tali fenomeni è appunto questo di Granone.

Apparentemente, infatti, essendo questo breve stato di trance indipendente dalle richieste postipnotiche dell'ipnotista, si potrebbe considerarlo come uno stato autoindotto in cui appunto non è necessario il rapporto con l'operatore; in realtà per alcuni autori esiste sempre, nell'autoipnosi seguente a quella eteroindotta, un elemento relazionale inconscio stabilitosi precedentemente durante l'elaborazione delle suggestioni ipnotiche.

Si possono riconoscere diverse forme di trance autoindotta; alcune di esse hanno la caratteristica di manifestarsi spontaneamente, mentre altre vengono evocate deliberatamente mediante tecniche autoipnotiche standardizzate.

3.1 Forme di trance a manifestazione spontanea

3.1.1 Comune trance quotidiana.⁷

Erickson e Rossi sostengono che << qualunque cosa affascini o catturi o assorba una persona può essere definita come ipnotica >> e definiscono come *comune trance quotidiana*, << quei momenti nella vita di tutti i giorni in cui siamo così presi o preoccupati per questa o quella faccenda da perdere momentaneamente il contatto con l'ambiente esterno>>.

Secondo Erickson questo fenomeno di comune trance quotidiana può apparire anche nel corso di una psicoterapia analitica; egli giunse a questa conclusione, e passò quindi dal concetto di comune trance quotidiana a quello di *trance terapeutica*, perché aveva notato, nell'esperienza con i pazienti, che si verificavano dei naturali momenti di rilassamento terapeutico spontaneo della durata di 10-20 minuti, in cui la maggior parte delle persone era in grado di ottenere un migliore accesso alle proprie emozioni, intuizioni, e pensieri più profondi. Egli,

⁷ Mario Rampelli III EUROPEAN CONGRESS ON ERICKSONIAN HYPNOSIS AND PSYCHOTHERAPY
Novembre 1998 Venezia.

quindi, sviluppava spesso il suo lavoro terapeutico proprio a partire da queste autoipnosi spontanee del paziente, che sembrerebbero aumentare la permeabilità dell'inconscio.

Il concetto della trance quotidiana si avvicina, secondo Rampelli, a quello di *ipnosi vigile* di Granone che si riferirebbe ad << uno stato di veglia durante il quale possono lo stesso prodursi profonde alterazioni della suggestibilità, della volontà e somato-viscerali >>; l'ipnosi vigile viene anche definita dallo stesso Granone come una condizione di << suggestiva passività psicosomatica durante la quale si possono avere anche importanti modificazioni somatiche (analgesia, contrattura, catalessi), apparendo integra la coscienza del soggetto e del pari, entro certi limiti, la sua capacità di riflessione e di critica >>.

La comune trance quotidiana si può associare secondo Rossi, a quella che egli chiama *risposta ultradiana di guarigione*, una pausa naturale di leggera autoipnosi spontanea che tenderebbe ad instaurarsi ogni 90-120 minuti di attività, che di solito passa inosservata quando non viene addirittura contrastata perché incompatibile con le esigenze della vita sociale e lavorativa. Questa risposta comporterebbe un cambio momentaneo della dominanza emisferica ed una complessa dinamica ormonale da cui ne conseguirebbe una correzione degli

eventuali effetti dello stress e il recupero dell'equilibrio somatico e psichico.

Quindi questo particolare stato di autoipnosi sembrerebbe essere per Rossi ed Erickson una risposta momentanea e fisiologica della mente umana che fa seguito a << quei momenti... in cui siamo così presi e preoccupati per questa o quella faccenda...>> o a periodi di "attività".

Lo stesso tipo di impostazione si ritrova anche in Bliss, che partendo da una prospettiva etologica, ritiene lo stato di trance un normale meccanismo adattativo nell'ambito dell'evoluzione umana, riferibile quello presente in alcune specie animali. Questi, infatti, se intrappolati in situazioni di pericolo senza la possibilità di lottare o di fuggire, tendono ad immobilizzarsi, come morti, in uno stato presumibilmente autoipnotico che ha effetti mimetici e disincentivanti nei confronti dei predatori. In particolari situazioni, questo meccanismo filogenetico può riemergere nel bambino e, se ripetuto con frequenza, può diventare un processo spontaneo facilmente riproducibile. Le condizioni che possono favorire l'autoipnosi spontanea includono la noia, il rilassamento, il gioco, la riflessione; ma anche emozioni forti come la paura, l'angoscia, la rabbia, il panico. Si possono distinguere quindi, per Bliss, due tipi di autoipnosi

spontanea: l'uno, legato a situazioni di calma e tranquillità, l'altro provocato da emozioni intollerabili.

Per Bliss, quindi, anche l'ipnosi sarebbe una riattivazione ereditata dall'uomo di processi autoipnotici riferibili a questi meccanismi adattativi.

3.1.2 Riflessione Profonda.

Un altro esempio di autoipnosi ad induzione spontanea lo si può trovare nell'esperienza personale di Aldous Huxley. Egli scelse proprio il termine di Riflessione Profonda per descrivere uno stato di marcato rilassamento , con il capo inclinato e gli occhi chiusi, caratterizzato da un profondo distacco psicologico progressivo dalle cose esterne, ma senza una vera perdita delle realtà fisiche, da un "accantonare" tutto quanto non era pertinente, e poi da uno stato di completo assorbimento mentale negli argomenti che lo interessavano, che gli permetteva un metodico e libero flusso di pensieri mentre scriveva.

Huxley spiegò che credeva di poter sviluppare uno stato di Riflessione Profonda in cinque minuti circa, e che per farlo "semplicemente mollava tutti gli ormeggi" di ogni tipo di

consapevolezza, apparendo completamente privo di ogni tipo di contatto con la realtà esterna.

In realtà da questa descrizione sembrerebbe che egli adoperasse comunque un sistema , una tecnica, quella appunto del "mollare tutti gli ormeggi" sembrerebbe in maniera intenzionale per indurre la Riflessione Profonda.

Per illustrare meglio questo tipo di autoipnosi si può descrivere un episodio citato dallo stesso Huxley: una volta sua moglie, ritornata a casa dopo una breve assenza, aveva trovato la porta chiusa come al solito ed entrando in casa aveva trovato un espresso bene in vista su di un tavolo del vestibolo destinato alla posta. Poi aveva trovato Huxley seduto tranquillamente nella sua poltrona, evidentemente in uno stato di Riflessione Profonda. In seguito essa lo aveva interrogato sull'ora dell'arrivo dell'espresso, e si era accorta che non conservava alcun ricordo di aver ricevuto una lettera. Entrambi però sapevano che il postino aveva senza dubbio suonato il campanello, che Huxley lo aveva sentito e, interrompendo quello che stava facendo, era andato alla porta, l'aveva aperta, aveva ricevuto la lettera, richiusa la porta, collocata la lettera nel posto adatto, e infine era ritornato nella poltrona dove lei lo aveva trovato.

Questo e altri avvenimenti simili li ricordava solo come episodi riferitigli dalla moglie, ma senza sentire che tali racconti costituivano una descrizione di un suo reale comportamento fisico. Per quanto ne sapeva, poteva solo dedurre che quando si erano prodotti, lui doveva essersi trovato in uno stato di Riflessione Profonda.

Da queste ultime considerazioni sembrerebbe in effetti che egli fosse inconsapevole di essersi trovato in quel particolare stato, come se, appunto, egli non lo avesse programmato e quindi come se fosse un fenomeno del tutto spontaneo.

3.1.3 Interpretazioni della trance autoindotta spontaneamente.

Per molti autori, come Rossi, Erickson, e Bliss, questo fenomeno di trance autoindotta spontaneamente dovrebbe essere considerato come fatto fisiologico della mente umana.⁸

Da alcuni di essi, inoltre, Breuer per primo o forse contemporaneamente a Janet, l' "autoipnosi spontanea" è stata ritenuta un fenomeno di grande importanza terapeutica; Breuer, infatti, nel caso di Anna O., aveva osservato che dopo le autoipnosi spontanee della paziente, durante le quali ella rievocava innumerevoli ricordi, avveniva la remissione di alcuni sintomi. Secondo lo stesso autore queste "autoipnosi terapeutiche" erano per qualche verso simili a quegli "stati ipnoidi", indotti da episodi più o meno traumatici, ai quali, a suo avviso, si poteva ricondurre l'origine della malattia.

Anche per Erickson le "autoipnosi spontanee" del paziente avrebbero un valore terapeutico; egli infatti spesso sviluppava il suo lavoro di terapia proprio a partire da esse ritenendo che aumentassero la permeabilità dell'inconscio.

⁸ Cfr. paragrafo 3.1.1 Comune trance quotidiana.

Mario Rampelli, in un suo scritto per un congresso (1998), riflettendo sui meccanismi di difesa, sosterrrebbe che gran parte di essi implicano delle dissociazioni, o come direbbe Janet delle *disaggregazioni*, ossia una separazione-dissociazione di particolari nuclei ideo affettivi, in genere di natura traumatica, nel campo della coscienza. Egli, partendo da questa considerazione, sostiene pertanto, che l'attivazione di un meccanismo di difesa, implicando comunque un processo di dissociazione, potrebbe comportare uno stato autoipnotico; egli sostiene, inoltre, che << un comportamento definibile come stato autoipnotico sia, quindi, il correlato esteriore di un'attivazione di processi interni. Questi possono avviarsi in due direzioni opposte, in rapporto alla diversità degli stimoli che li hanno sollecitati, che delineeranno due diverse possibilità di sviluppo delle dinamiche sottostanti a fenomeni autoipnotici: l'una motivata da esperienze dolorose e connessa ad esigenze di difesa, potrebbe avere effetti patogeni legati a meccanismi dissociativi; l'altra, viceversa, facilitata da stimoli rilassanti e da una relazione empatica, come nel cosiddetto *rapport* ipnotico o come anche nel transfert positivo, potrebbe avere effetti terapeutici in quanto, per le proprietà della memoria stato-dipendente, potrebbe consentire il riaccesso a contenuti dissociati con la possibilità di una loro reintegrazione.>>. Ciò

corrisponderebbe a quanto affermato da Bliss(1986) per cui << ciò che è stato nascosto dall'autoipnosi può essere rivelato dall'ipnosi >>. Rampelli, infine, conclude affermando che non solo è normale che l'autoipnosi possa apparire nel corso di una seduta di psicoterapia analitica, ma anzi, ciò dovrebbe accadere non raramente in un'analisi ben condotta, in quanto le psicoterapie analitiche presuppongono un intenso rivolgimento dell'attenzione all'interno di sé stessi e questa introversione dell'attenzione è la caratteristica principale dello stato autoipnotico.

A questo punto viene da chiedersi se effettivamente questo fenomeno di "autoipnosi spontanea" sia da considerarsi come un fatto fisiologico o se forse si potrebbe, invece, leggere come dinamica di rapporto patologica.

3.2 Forme di trance indotte mediante l'uso di tecniche autoipnotiche. Esperienza Mistica.

L'esperienza mistica viene definita come un fenomeno che si ritrova in tutti i contesti religiosi, caratterizzato da un'immediata fruizione dell'Assoluto e in particolare dall'identificazione o massimo avvicinamento alla realtà di Dio.

3.2.1 Descrizione fenomenologica dell'esperienza mistica

Una descrizione fenomenologica di questo tipo di esperienza si può cogliere in alcuni stralci tratti, dall'autobiografia di Teresa d'Avila, una fra le più rappresentative figure mistiche della religione cristiana: << Credo utile far qui osservare quello che talvolta può avvenire quando si abbia qualche grande rapimento. Trascorso quello stato di unione nel quale tutte le potenze sono completamente assortite benché non mai a lungo, l'anima rimane ancora raccolta e non può

tornare in se neppure per i suoi atti esteriori. Le due potenze, memoria e intelletto, sembrano in preda a frenesia, completamente fuori di se.>>, << In questo stato mi vidi una colomba sulla testa molto diversa dalle nostre, senza penne e con ali come a scaglie di madreperla, che davano grande splendore...>>.

Arthur J. Deikman in suo scritto riconosce nel fenomeno dell'esperienza mistica cinque caratteristiche principali: a) intensa veridicità, b) sensazioni insolite, c) unità, d) ineffabilità, ed e) fenomeni trans-sensoriali.

a) Veridicità (cambiamento del significato della realtà).

L'intensa veridicità corrisponderebbe ad una alterazione significativa del sentimento di realtà, come se la qualità della realtà precedentemente legata agli oggetti diventa legata alle sensazioni e alle idee. Stimoli del mondo più profondo vengono investiti dal sentimento di realtà normalmente collocato sugli oggetti. Attraverso ciò che potrebbe essere definito "trasferimento di realtà", pensieri ed immagini divengono reali.

b) Percezioni insolite ed Esperienze visionarie.

Vengono descritte come percezioni di luce avvolgente, di infinita energia, di visioni ineffabili e di conoscenze incomunicabili.

In uno studio della meditazione sperimentale (Deikman 1966) due soggetti riferirono vivide esperienze di luce e forza. Un esempio:

<<...in un breve tempo cominciai ad avvertire un movimento ed un cambiamento di luce ed ombra che divenne sempre più forte. Ora quando si verifica ciò, questo si verifica non solo nella mia visione, ma accade o si sente come un tipo fisico di cosa...>>.

Per i mistici queste esperienze hanno a che fare con una realtà trascendente più alta; ciò che è percepito è detto proveniente da un altro mondo o da un'altra dimensione.

Oltre a queste percezioni insolite dei fenomeni del "mondo naturale" rientra nell'esperienza mistica anche una ricca produzione visionaria. Un tipico esempio di visionarismo, oltre a quello già citato, viene sempre tratto da una descrizione di Teresa d'Avila: << Una volta, mentre ero in oratorio il demonio mi apparve al lato sinistro sotto forma abominevole. Siccome mi parlava, ne osservai particolarmente la bocca che era spaventosa. Il suo corpo pareva emanare una gran fiamma molto chiara e senza ombre. Mi disse che se mi ero liberata dalle sue mani poteva riacciuffarmi >>.

Altro esempio di visioni mistiche si può trarre dalla produzione artistica di W. Blake, poeta incisore e pittore preromantico inglese. Le sue opere sono pervase da un profondo senso religioso e mistico, nelle sue creazioni pittoriche egli traspone le proprie visioni, immagini nitide che provengono dal suo intimo, dal suo "contatto naturale con il trascendente". Blake avrebbe il privilegio di "vedere" ciò che gli uomini normali non possono vedere e così scrive: << Le percezioni degli uomini sono limitate dagli organi della percezione egli percepisce ben più di quanto i sensi possano scoprire >> e ancora, <<Se si pulissero le porte della percezione ogni cosa apparirebbe all'uomo come essa veramente è, infinita. Poiché l'uomo si è da se stesso rinchiuso, fino a non vedere più le cose che attraverso alle strette fenditure della sua caverna>>. Quindi le visioni possono realizzarsi perché egli conosce i limiti stessi della ragione affermando: << Colui che vede l'infinito in tutte le sue cose vede Dio. Colui che vede solamente la ragione vede solamente se stesso >>.

In queste ultime affermazioni si legge l'altro aspetto caratteristico dell'esperienza mistica , ossia il senso di infinito, di unità, di fusione con Dio.

c) Senso di Unità

Questa è una caratteristica distintiva dell'esperienza mistica, senza riferimento al contesto culturale, che viene descritta quale uno sperimentare se stessi come tutt'uno con l'universo o con Dio.

Come fa notare James: << Questo superamento di tutte le solite barriere tra l'individuo e l'Assoluto è la grande conquista del mistico. Negli stati mistici noi diveniamo tutt'uno con l'assoluto e diventiamo coscienti della nostra unità. Questa è la tradizione mistica trionfante ed eterna a stento alterata dalle differenze di ambiente e di credo.>>.

L'Unità può essere dunque vista come una non-differenziazione che confonde tutti i confini finché il proprio sé non viene più sentito come un oggetto separato e non sono più utilizzabili le distinzioni cognitive e le solite percezioni.

Lo psicologo Gardner Murphy scrive che queste esperienze sono descritte dall'induismo in termini di unificazione assoluta dell'individuo con l'*atman*, l'entità cosmica sovra-individuale che trascende sia il senso dell'io che la materialità.

Il dottor Hiroshi Motoyama in un suo lavoro (1966) mette a confronto l'esperienza mistica cristiana con quella yoga. E' interessante notare come per entrambe si possa parlare di unione con l'Essere Superiore, che corrisponderebbe all'unione con Dio per la

religione cristiana e allo stato di Sawitarka-Samadhi nello yoga. In entrambe le esperienze c'è un annullamento, una negazione dell'individualismo umano; l'Io come individuo in questi casi non è più sentito come tale, né sul piano della coscienza, né su quello inconscio e ci si unisce appunto all'Essere che è superiore alla persona umana; si partecipa alle sue proprietà e si finisce con il divenire il Superiore stesso.

d) Secondo Motoyama in realtà esiste tra le due esperienze una differenza sostanziale, per cui quella cristiana sarebbe essenzialmente passiva in quanto si raggiunge uno stato di ispirazione con l'intervento della grazia di Dio, che è l'oggetto della concentrazione mentale e così si perviene ad una unione con Dio. Nello yoga invece, avremmo un'esperienza religiosa attiva, dove si arriva alla rinuncia, all'Io individuale, grazie alla concentrazione mentale. Per mezzo di questa, quindi, scompaiono sia l'Io come individuo, sia l'oggetto della sua concentrazione mentale, e appare il vero Io superiore. Inoltre nell'esperienza yoga non ci sarebbe solo una perdita di coscienza, come avviene nell'esperienza mistica passiva della cristianità, ma invece, nello stato in cui cessa l'attività conscia umana, si risveglierebbe una nuova consapevolezza e una nuova coscienza, che la *coscienza superindividuale*, la quale si

suppone percepisca direttamente il mondo esterno non attraverso i sensi ma per intuizione (Prajna), e abbia con esso un rapporto diretto.

d) *Senso d'ineffabilità.*

Le esperienze mistiche sono ineffabili, incapaci di essere riferite ad un'altra persona. Nonostante che alcuni mistici talvolta scrivano lunghi racconti, questi sostengono che l'esperienza non può essere comunicata con parole o facendo riferimento ad esperienze simili tratte dalla vita ordinaria. Avvertono la mancanza di parole appropriate per comunicare l'intensa realtà, le sensazioni inusuali e la sensazione di unità.

e) *Fenomeni trans-sensoriali.*

Molti mistici tra cui S. Giovanni della Croce, Walter Hilton ed altri sono molto precisi nel descrivere una nuova esperienza percettiva che non include sensazioni di calore, dolcezza , o alcun altro elemento di esperienze sensoriali o intellettuali familiari. Essi sottolineano che l'esperienza va oltre i sentieri sensoriali, le idee e le memorie abituali.

Inoltre, mistici come Santa Teresa d'Avila, S. Giovanni della Croce e critici della letteratura mistica dell'est in generale, dividono

gli effetti e i gradi attraverso i quali i mistici progrediscono da una minore esperienza di emozione ed idee (sensazioni) ad una più alta, ultima esperienza che va oltre le sensazioni o l'ideazione. S, Giovanni della Croce (1953) scrive: << la profonda saggezza è così semplice così generale e spirituale che non può rientrare in alcuna forma di comprensione o soggetto di immagine sensoriali, ne deriva che senso ed immaginazione (poiché non è entrata attraverso questi o ha preso alcuna forma o colore) non possono considerare o immaginare tutto ciò, in modo da poter dire qualcosa a riguardo, nonostante l'anima sia chiaramente consapevole che sta vivendo e prendendo parte ad una saggezza rara e piacevole >>

3.2.2 Tecniche Mistiche di base

Per raggiungere lo stato di estasi mistica è necessaria una lunga pratica di concentrazione e rinuncia, un lungo training. Le due tecniche di base coinvolte negli esercizi mistici sono: la contemplazione e la rinuncia.

a) La Meditazione Contemplativa

La contemplazione sarebbe l'apprendimento non analitico di un oggetto o di una idea; ossia viene bandito un pensiero discorsivo. Il pensiero è visto come una interferenza con il contatto diretto che porta alla conoscenza essenziale attraverso la sola percezione.

Questa tecnica sembra basarsi su una manipolazione dell'attenzione; Le istruzioni per praticare la meditazione contemplativa indicano che viene fatto uno sforzo molto attivo per escludere stimoli esterni ed interni, per diminuirli o annularli ed allo stesso tempo per concentrare la propria attenzione sull'oggetto della meditazione mentre l'uso dell'attenzione per categorie astratte è proibito in modo esplicito.

In questa fase attiva di contemplazione, la concentrazione dell'attenzione su oggetti particolari, idee, movimenti fisici o esercizi di respirazione è considerata come un aiuto per distogliere l'attenzione sui suoi soliti canali e per restringerla su un unico focus.

Nello Yoga si ritrovano istruzioni complesse per la selezione degli oggetti, per la contemplazione e per una appropriata utilizzazione della postura e della respirazione per creare le condizioni ottimali per la concentrazione. Tecniche così precise non si ritrovano nella letteratura religiosa occidentale o perlomeno non in maniera così esplicita, anche se potremmo cogliere lo stesso significato nelle preghiere e meditazioni o nella ingiunzione di portare se stessi verso Dio e di combattere le distrazioni.

Questa fase attiva della meditazione è preliminare al grado di contemplazione totale, in cui il soggetto viene rapito e assorbito in un processo che egli ha iniziato ma che ora sembra autonomo, non richiede sforzo, ma è invece richiesta la passività. Un concetto simile lo ritroviamo in S. Giovanni della Croce che segnala l'esistenza, secondo i soggetti, di una notte attiva e di una notte passiva. Nella prima, notte attiva, abbiamo un impegno attivo del soggetto nella fase di conoscenza e di scelta descritto come uno sforzo penoso che comporta liberarsi prima dei sensi e poi della ragione; nella seconda,

la notte passiva, questa spinta alla conoscenza e alla scelta, sembrano provenire invece da forze ed eventi al di fuori del soggetto.

b) La Rinuncia

La rinuncia viene descritta e prescritta in maniera abbastanza esplicita in vari testi come quello che apre la relazione di Deikman: <<...dimentica tutte le creature che Dio abbia mai creato e le loro opere, così che il tuo pensiero o il tuo desiderio non possa essere diretto o esteso ad alcuna di esse, né in generale né in particolare...>> (...).

Anche nella scrittura Lankavatra (Buddhismo Mahayana) si legge: <<...deve cercare di annullare tutti i pensieri raminghi e le nozioni che derivano dall'esteriorità delle cose, e tutte le idee di individualità e generalità, di sofferenza e precarietà, e coltivare le più nobili idee di mancanza del proprio io, di solitudine e di assenza di immagini...>>. Meister Eckart (mistico tedesco) dice: << Se teniamo noi stessi liberi dalle cose che sono fuori di noi, Dio ci darà in cambio ogni cosa che esiste in cielo,...se stesso con tutti i suoi poteri...>>.

E ancora S. Giovanni della Croce insegna: << Di tutte queste forme e modalità di conoscenza l'anima deve spogliarsi e svuotarsi, e deve sforzarsi di perdere la loro comprensione immaginaria, così che

non possa essere lasciata in essa alcuna impressione di conoscenza, nessuna traccia di alcunché, ma piuttosto l'anima deve rimanere spoglia e nuda, come se queste forme non fossero mai passate per essa ed in oblio totale e in sospensione. E questo non può accadere se non viene cancellata la memoria in tutte le sue forme, poiché essa deve unirsi a Dio.>>

Nella maggior parte della pratica mistica occidentale e orientale, la rinuncia è estesa anche alla situazione di vita attuale del mistico; viene adottata come scopo e stile di vita e non si limita quindi ad un breve periodo della vita. La povertà, la castità, l'isolamento ed il silenzio sono tecniche tradizionali prescritte per il raggiungimento dell'unione mistica.

Il mistico si sforza di abolire dalla consapevolezza gli oggetti del mondo ed i desideri rivolti verso essi.

Anche nel Buddhismo Zen è presente questa necessità di abbandonare i desideri e le passioni "mondane", e con esse l'approccio intellettuale all'esperienza perché solo in questo modo la vita normale può essere vista come un appropriato mezzo per il *satori*.⁹

⁹ Una introspezione diretta e immediata che sottrae alle parole e alle azioni qualsiasi significato simbolico e rappresentativo, impedendo che nella mente si generi una qualsiasi forma di pensiero autonomo.

I grandi mistici, inoltre, spiegano nei loro scritti che per uccidere totalmente l'orgoglio, la volontà, è necessario che Dio mandi "la tenebra oscura", "la notte dei sensi". Secondo S. Giovanni della Croce per giungere alla contemplazione estatica bisogna attraversare due notti: la *notte dei sensi* e la *notte dello spirito*. La prima notte è amara e terribile per il senso, la seconda, però non si può paragonare alla prima perché è orrenda e spaventosa per lo spirito; <<in tal modo Dio ottenebra le anime a tal punto che esse non sanno più che via prendere con l'immaginazione e col ragionamento. Infatti non possono, come in passato, fare un passo nella via della meditazione poichè il senso interiore è già annegato in questa notte, la quale li lascia tanto aridi che non trovano alcun gusto nella cose spirituali e sugli esercizi di devozione in cui erano soliti trovare diletto e piacere ma al contrario sentendosi in colpa, ritrovano languore, disgusto e amarezza>>.

Questo stato si ritrova descritto con molta chiarezza nella vita di molti mistici e dalla sintomatologia che lo accompagna, caratterizzata da perdita di interesse, o di piacere nelle consuete attività, sensazioni di perdita di energie, stanchezza, autodenigrazione, colpa eccessiva, desiderio di morte, anoressia, insonnia, dimagrimento, sembrerebbe proprio che nella "notte oscura" si attraversi una fase di depressione.

3.2.3 Trance eteroindotta.

Rientrano in questa categoria quegli stati di trance che, anche se si inseriscono nel contesto delle esperienze mistiche se ne differenziano per il carattere dei rituali religiosi. ***Rituali in cui, non bastano le sole tecniche di contemplazione e rinuncia; infatti si effettuano in situazioni di gruppo e/o è presente, la figura di un maestro esperto.***

I testi orientali insistono sulla necessità di essere guidati da un guru per il bene della salvezza così come per raggiungere il fine spirituale. Anche nella religione occidentale, un "assistente spirituale" serve come guida e maestro.

La definizione di trance eteroindotta, oltre a sottolineare la situazione gruppale e la presenza del maestro, serve anche a specificare il fatto che in questi rituali, la modificazione dello stato di coscienza si ottiene anche con l'aiuto di esercizi di respirazione, della ripetizione di ritmi musicali e con l'uso di droghe, ecc.

3.2.4 Esperienza mistica e sue interpretazioni.

Di interpretazioni rispetto all'esperienza mistica ne sono state date molteplici.

E' già stata citata l'idea di Motoyama di un intervento divino diretto; stessa credenza è anche di altri autori quali il Marchesan per cui l'estasi non sarebbe autodeterminata dal mistico ma insorgerebbe come crisi sonnambulica, senza la volontà del soggetto , ed evidentemente per volere divino.

Anche in Janet si ritrova l'idea del misticismo come fenomeno vero, di autentica unione con Dio. Quest'ultimo, alla Salpetriere, aveva in cura una donna, Maddalena, che egli stesso riconobbe come "malata mistica" in quanto era passiva, incapace di agire e ciò a differenza dei "veri mistici" che spesso sono stati fondatori di ordini e conventi come S. Teresa e S. Giovanni della Croce. Egli distinse, quindi, un *misticismo patologico*, caratterizzato dal fatto che il "candidato mistico" sarebbe debole, povero di forze ossia di costituzione psicoastenica, da un *misticismo vero* in cui, invece, il "mistico puro" quando raggiunge l'ultimo stato è ricco di forze, attivo, passa all'azione.

Una distinzione simile la fa anche Ribot in "Le malattie della volontà" affermando che il mistico non è un abulico, sa conciliare l'azione con la contemplazione. Nel misticismo si ha dissolvimento del vecchio Io e creazione di un Io superiore arricchito; <<nell'esperienza mistica l'anima si svuota della sua volontà e il pensiero divino sostituisce a poco a poco quello terrestre>>.

Nella letteratura psicoanalitica l'esperienza mistica viene interpretata facendo affermazioni che sottolineano una regressione alla primitiva relazione simbiotica madre-figlio. Alexander (1931), descrive il training buddhista come un ritiro della libido dal mondo per essere reinvestita nel proprio io finché non è raggiunto un narcisismo intrauterino. Freud afferma che << L'evoluzione dell'io comincia con un distacco dal narcisismo primario, e da luogo ad un intenso sforzo teso a recuperarlo >> quindi l'Io comprendeva originariamente un'esperienza totalizzante nella quale non vi era separazione tra il sé ed il mondo. Scopo dunque dell'Io è quello di recuperare ciò che Freud chiama il "narcisismo illimitato".

In un lavoro rivolto ad una interpretazione critica dello stato di estasi cosmica descritto dal mistico indiano Paramahansa Yogananda, lo psicanalista F. Fornari (1984) assimila la complessa fenomenologia della condizione estatica, la sospensione del respiro, la perfetta quiete

corporea, l'intensa esperienza di luce, il senso di identità fusionale alla condizione intrauterina del feto e afferma che rappresenterebbero, quindi, il riemergere sul piano della coscienza di sensazioni esperite in periodo prenatale.

Una interpretazione molto diversa è quella di Deikman che, da studi di meditazione sperimentale, ipotizzò che i fenomeni mistici fossero una conseguenza di una deautomatizzazione¹⁰ delle strutture psicologiche¹¹ che organizzano, limitano, selezionano ed interpretano gli stimoli percettivi.

La deautomatizzazione viene teorizzata come l'annullamento dell'automatizzazione, presumibilmente attraverso il *reinvestimento di azioni e percezioni con attenzione*.

¹⁰ Gill e Brenman (1959) svilupparono il concetto di deautomatizzazione: << la deautomatizzazione è l'annullamento delle automatizzazioni degli apparati (sia delle strutture intermedie che finali) diretti verso l'ambiente. La deautomatizzazione è, come lo è stata, uno "scuotimento" che può essere seguito da un'avanzata o una retrazione nel livello di organizzazione...Una certa manipolazione dell'attenzione diretta verso il funzionamento di un apparato è necessaria se questo deve essere deautomizzato>>.

¹¹ Il concetto di strutture psicologiche segue la definizione fatta da Rapaport e Gill (1959): << Le strutture sono le configurazioni di un lento grado di cambiamento...all'interno delle quali, tra le quali e per mezzo delle quali i processi mentali hanno luogo...Le strutture sono ordinate gerarchicamente...Questo concetto...è importante perché ... implica che la qualifica di un processo dipende dal livello della gerarchia strutturale su cui ha luogo >>.

Poiché normalmente l'automatizzazione porta a termine il trasferimento dell'attenzione da una percezione o una azione all'attività del pensiero astratto, la tecnica della meditazione eserciterebbe una forza in direzione opposta. La comprensione è inibita a favore della percezione: lo stile attivo intellettuale è sostituito da una modalità percettiva recettiva. L'automatizzazione è un processo di sviluppo organizzato gerarchicamente sicché ci si potrebbe aspettare che la deautomatizzazione risulta in uno slittamento verso una organizzazione percettiva e cognitiva caratterizzata come "primitiva", cioè che precede il modo analitico, astratto intellettuale tipico del pensiero adulto. Werner studiando il funzionamento percettivo e cognitivo dei bambini e della gente delle culture primitive descrive le immagini e il pensiero primitivo come: a) relativamente più vivido e sensoriale, b) sincretico, c) fisiognomico e animato d) non-differenziato in riferimento alle distinzioni tra il sé e l'oggetto e tra gli oggetti, e e) caratterizzato da una non differenziazione e fusione delle modalità sensoriali.

Modificati Stati di Coscienza

(M.S.C.)

Definizione e aspetto fenomenologico.

In generale per M.S.C. si intendono stati di trance conseguenti alla normale capacità neurofisiologica del S.N.C. di attivare un meccanismo di dissociazione in particolari situazioni mentali o per effetto di specifiche droghe. Essi vengono distinti in autoindotti (trance autoindotta) e eteroindotti (ipnosi; trance nei rituali religiosi; trance indotta per effetto di una vasta gamma di agenti o manovre di cui si parlerà in seguito); in questo modo , vengono inclusi sotto l'unica terminologia di "Modificati Stati di Coscienza", gli stati ipnotici, quelli di trance autoindotta e quelli di trance eteroindotta¹², in quanto, anche se fra questi esistono delle differenze sia sul piano fenomenologico che su quello dell'induzione, presentano effettivamente molti tratti in comune.

4.1 Induzione dei M.S.C.

L'induzione dei M.S.C. può avvenire a causa di un'ampia varietà di agenti o manovre che, secondo la definizione di Arnold M. Ludwig, interferiscono con il normale afflusso di stimoli sensoriali o propriocettivi, con la normale uscita di impulsi motori, con il normale "tono emotivo", o il normale flusso e organizzazione dei processi cognitivi. Infatti, sempre Ludwig sostiene che sia necessaria una gamma ottimale di stimolazione estero-cettiva per il mantenimento di una coscienza normale, e che livelli di stimolazione sia al di sotto che al di sopra di questo range, sembrano condurre alla produzione di M.S.C.

Le varie cause che portano all'induzione di M.S.C. si possono così classificare:

- (a) Deprivazione sensoriale e/o immobilità protratta.

¹² Per trance eteroindotta intendiamo quegli stati di modificazione della coscienza ottenuti o con l'uso di droghe o attuati nell'ambito di rituali religiosi

La riduzione di stimolazione esteroceettiva, ossia di input sensoriali e/o una drastica riduzione dell'attività motoria possono, indurre dei M.S.C.

Cause di tali M.S.C. possono essere, dunque, una segregazione solitaria o con privazione prolungata di contatti sociali o di stimoli come ad esempio in mare aperto, nell'artico, o nel deserto; un esempio è la "malattia di kayak" che si verifica tra gli abitanti della Groenlandia costretti a trascorrere diversi giorni in un kayak mentre cacciano foche; altro esempio è il fenomeno del "break-off" nei piloti di jet a quote elevate; alterazioni di coscienza possono verificarsi anche per una grave immobilizzazione da ingessatura o in pazienti con polinevrite che causa una anestesia sensoriale e paralisi motorie.

(b) Stimolazioni intense e prolungate e/o aumento dell'attività motoria e/o dell'emozione.

Anche un sovraccarico o bombardamento sensoriale, che può più o meno essere accompagnato da una strenua attività fisica o da uno sforzo, o ancora un episodio con intensa carica emotiva o una fatica mentale possono indurre dei M.S.C.

Esempi sono gli stati mentali prodotti attraverso la tortura o tattiche di "terzo grado"; gli stati di trance nel corso di cerimonie

tribali; trance di coloro che camminano sul fuoco; o le trance estatiche sperimentate dai dervisci nel corso della loro danza vorticoso *devr.*

(c) Monoideismi.

In questa categoria rientrano ad esempio, l'osservazione prolungata di uno schermo radar; una preghiera fervente; l'intensa concentrazione in un compito; la prolungata osservazione di una trottola, di un metronomo; tutti quei casi, quindi, in cui è presente una stimolazione intensa e prolungata sulla quale l'attenzione viene ristretta e concentrata.

(d) Modificazioni fisiologiche.

- Ipoglicemia, sia spontanea che conseguente al digiuno;
- Iperglicemia, (ad esempio la letargia postprandiale);
- Disidratazione, spesso parzialmente responsabile delle aberrazioni mentali riscontrate nel deserto e nel mare;
- Disfunzioni della tiroide o del surrene;
- Soppressione del sonno;
- Iperventilazione
- Febbre
- Agenti farmacologici, quali anestetici, farmaci psichedelici, narcotici, sedativi e stimolanti.

(e) Ipnosi

(f) Trance

4.2 Sintomatologia psichica dei M.S.C.

I fattori che inducono i M.S.C. sono, come abbiamo visto, numerosi e ciò influisce sicuramente determinando delle differenze nelle manifestazioni esterne e nell'esperienza soggettiva che si manifestano durante tali stati.

Nonostante queste apparenti divergenze sono presenti molti tratti in comune fra i vari M.S.C. ma anche fra questi e l'ipnosi, e quella che qui viene indicata come trance autoindotta.

a) Modificazioni del pensiero.

Sono presenti disturbi soggettivi di concentrazione, disturbi dell'attenzione, modificazioni della memoria; alterazioni nella capacità di valutare la realtà; diminuzione della consapevolezza riflessiva (Rapaport, Brenman).

b) Senso del tempo disturbato.

Sono presenti sensazioni soggettive di assenza di tempo, sensazioni che giungano ad un arresto o sensazioni che esso subisca un

rallentamento o un'accelerazione. Oppure il tempo può sembrare di infinita durata.

c) *Modificazioni della percezione.*

Sono quelle già descritte per l'ipnosi, quali allucinazioni, maggior profondità delle sensazioni provate, illusioni.

Nei M.S.C. prodotti da alcune droghe psichedeliche si possono avere delle sinestesi, fenomeno questo per cui la percezione di determinati stimoli è accompagnata da particolari immagini propri di un'altra modalità sensoriale. Così ad esempio le persone possono riferire sensazioni sonore o essere in grado di assaggiare quello che in realtà vedono.

d) *Perdita di controllo.*

Corrisponde alla paura, per chi entra o è in un M.S.C., di perdere il controllo della realtà o di perdere il proprio autocontrollo. Durante la fase di induzione, in alcuni casi, ci può essere il tentativo di opporvisi attivamente come può avvenire ad esempio per l'induzione ipnotica; in altri casi come, ad esempio, quando si fa uso di narcotici, alcool, LSD, i soggetti si lasciano andare volentieri a questa esperienza. Anche negli stati mistici la persona abbandona il controllo

cosciente nella speranza di sperimentare verità divine, di comunicare con spiriti o servire transitoriamente come dimora o portavoce per le divinità.

e) Cambiamento nell'espressione emotiva.

Possono verificarsi dimostrazioni improvvise o inaspettate di una emozione più intensa di quella mostrata durante uno stato di coscienza normale. Al contrario può accadere che l'individuo diventi distaccato, non coinvolto o riferire intense sensazioni senza alcuna dimostrazione emotiva.

f) Cambiamento dei significati della realtà.

Si può spiegare come tendenza delle persone, in questi stati, di attribuire un notevole significato alle loro esperienze, idee o percezioni soggettive; come se la persona fosse sottoposta ad una esperienza di rivelazione, durante la quale si verificano sentimenti di profondo insight, illuminazione e verità.

Questo senso di significato aumentato risulta, quindi, poco in relazione con la verità oggettiva del contenuto di questa esperienza.

Un esempio di questo aspetto dei M.S.C. viene fornito da Ludwig in un suo scritto nel quale cita una esperienza personale in cui assunse

dell'LSD a scopi sperimentali: << Talvolta al culmine della reazione, ricordo di aver provato un intenso desiderio di urinare. Di fronte al bagno, notai una scritta che diceva "Per favore tirare l'acqua dopo l'uso!". Non appena presi in considerazione queste parole nella mia mente, improvvisamente realizzai il loro profondo significato. Esaltato dalla mia sensazionale rivelazione, ritornai dal mio collega per dividere con lui questa universale verità.>>

William James (1950), descrive, invece, le sue esperienze soggettive di modificazione di coscienza in seguito all'assunzione di nitrossido ed etere: <<Uno degli incantesimi dell'ebbrezza sta insidabilmente nel profondo senso di realtà e di verità che è raggiunto nel corso di questa. In qualunque luce le cose possono allora apparirci, ci sembra più profonda di quello che è in realtà, più "profondamente profonda" di quando siamo sobri.>> e aggiunge <<Il nitrossido e l'etere... quando sufficientemente diluito con l'aria, stimola la coscienza mistica in un grado straordinario. Profonde e profonde verità sembrano rivelate all'inalatore. Questa verità diminuisce gradualmente, comunque, o si dissolve, nel momento in cui si riprende coscienza; e se rimangono delle parole in cui essa sembra volersi mostrare queste dimostrano di essere completamente insensate. Nonostante ciò rimane il senso che un significato profondo

vi sia stato; ed io conosco più di una persona che è persuasa che nella trance indotta da nitrossido ci troviamo di fronte ad una rivelazione metafisica pura".

g) Cambiamento dell'immagine corporea.

Nei M.S.C. possono presentarsi un'ampia schiera di distorsioni dell'immagine corporea; varie parti del corpo possono sembrare ristrette, allargate, distorte, pesanti, senza peso, disconnesse, strane o divertenti e oltre a questo è probabile incontrare anche esperienze spontanee di vertigini, annebbiamento della vista, debolezza, intorpidimento, formicolio ed analgesia.

Inoltre vi è anche una comune tendenza di sperimentare un profondo senso di depersonalizzazione, una scissione tra corpo e mente, o una dissoluzione dei confini tra se e gli altri, il mondo, o l'universo. Questo ultimo aspetto corrisponderebbe a quello che nell'esperienza mistica viene definito come "senso di unità".

h) Sensazione di ineffabile.

Questo senso di ineffabile corrisponde all'incapacità o inabilità, dichiarata dai soggetti che hanno vissuto esperienze di M.S.C., di

comunicare la natura o l'essenza dell'esperienza a qualcuno che non ha mai provato una esperienza simile.

i) Ipersuggestibilità.

In ipnosi e negli stati di trance dei soggetti che appartengono a gruppi religiosi si può rilevare una aumentata suscettibilità e propensione delle persone ad accettare acriticamente e a rispondere automaticamente ad affermazioni o richieste specifiche come ad esempio ordini o istruzioni dell'ipnotizzatore, dello sciamano, del demagogo.

Al contrario negli altri M.S.C. le produzioni mentali interne della persona tendono a divenire la sua guida più importante nella realtà ed a giocare un ampio ruolo nel determinare il comportamento. Il soggetto è molto più suscettibile ai dettami delle sue emozioni e fantasie e ai pensieri associati ad esse che alla direzione degli altri.

j) Sensazione di ringiovanimento.

Molte persone dichiarano di provare una nuova sensazione di speranza, ringiovanimento, rinascita; questa sensazione può insorgere in seguito a l'uso di vari tipi di sostanze farmacologiche ma si può ritrovare anche in ipnosi e negli stati mistici.

Conclusioni.

Dopo aver analizzato gli aspetti fenomenologici che caratterizzano ipnosi, trance, e M.S.C., abbiamo constatato numerose coincidenze, tanto da poter ascrivere tutti i fenomeni nell'ambito di un'unica categoria, quella dei M.S.C.; ma abbiamo rilevato anche alcune diversità che, ci portano, alla fine di questo excursus, a porci una domanda che è fondamentale per una adeguata tassonomia e per meglio comprendere la genesi di questi fenomeni.

La domanda che ci poniamo è la seguente: ciò che accade nei M.S.C., riguarda esclusivamente la modificazione dello stato di coscienza o questo è, invece, solo l'aspetto fenomenologico più evidente ed appariscente?

Se è vera la seconda ipotesi, come noi riteniamo, dobbiamo affermare che, oltre alla modificazione dello stato di coscienza e del sottostante assetto neurofisiologico, è in gioco un altro fattore, che è la personalità complessiva del soggetto. Personalità che si caratterizza per due aspetti fondamentali: la modalità di rapporto oggettuale e quella di rapporto con la realtà.

Sulla base di questi parametri possiamo evidenziare tra questi fenomeni alcune somiglianze inaspettate ed altrettante inaspettate diversità.

Cominciamo ad esaminare il fenomeno più conosciuto e certamente ancora più studiato: l'ipnosi.

Come abbiamo ampiamente dimostrato, la caratteristica peculiare di uno stato ipnotico è la necessaria presenza di un ipnotizzatore; ma abbiamo anche evidenziato che questi, nell'ambito del rapporto interpersonale con il soggetto, ne determina uno stato di totale dipendenza, tanto da indurlo a *scotomizzare* la realtà circostante e a concentrare tutta la tensione e l'attenzione sulla persona dell'ipnotizzatore.

Certamente questo fenomeno seppur universale, non è sempre inducibile; questa è una ulteriore riprova che è necessaria una particolare struttura di personalità perché si instauri l'ipnosi.

Questa particolare struttura è costituita da una personalità con una forte dipendenza e suggestionabilità tali da indurlo, a scotomizzare la realtà (che significa metterla tra parentesi, quindi non è equivalente di annullare la realtà).

Possiamo ritenere che l'ipnosi sia un retaggio di primitivi meccanismi difensivi che compaiono in situazioni traumatiche o difficili e portano ad attuare una dissociazione della coscienza.

La situazione con l'ipnotizzatore come ha evidenziato Erickson crea una situazione "difficile", "imbarazzante" per l'ipnotizzato, che cerca di superare questa difficoltà attuando, appunto, una dissociazione della coscienza.

Anche se in questo modo il soggetto ipnotizzato "elimina" l'aspetto sfavorevole o comunque imbarazzante legato all'altro, l'ipnotizzato rimane sempre in stretto collegamento con l'ipnotizzatore.

Quindi il dato fondamentale è che si mantiene il rapporto con l'ipnotizzatore; parzialmente conservato è anche il rapporto con la realtà circostante.

Se dall'ipnosi passiamo alla trance, il discorso cambia; intanto dobbiamo distinguere la trance eteroindotta da quella autoindotta.

Quella eteroindotta presenta una somiglianza notevole con l'ipnosi; è necessaria, infatti, sempre la presenza di un'altra persona, dotata in genere di grande carisma (stregone, sciamano, guru). Esiste però anche una differenza sostanziale e cioè che questa persona (stregone, sciamano, guru) non ha necessariamente un rapporto diretto

con il soggetto (o con i soggetti, trattandosi più spesso di fenomeni di gruppo) che sperimenta la trance. Infatti questo personaggio carismatico, fortemente idealizzato, può agire anche a distanza, anche in assenza materiale; comunque il rapporto tra questi e il soggetto in trance non si interrompe mai. Anzi per essere più precisi è proprio il soggetto in trance che mantiene strettamente questo rapporto.

Riportiamo l'esperienza di un occidentale avuta con uno sciamano: "Sicuramente molti fattori, quali l'iperventilazione, l'ipoglicemia, la ripetitività del ritmo musicale possono avere indotto in me uno stato di trance. Ma assai più di qualsiasi di questi fattori, ciò che mi rese possibile entrare in trance, sia pur nella limitatissima misura in cui mi accadeva, fu la fiducia. In chi ebbi fiducia? In tutti: nelle donne, negli altri danzatori, negli apprendisti guaritori, nell'intera comunità, ma soprattutto nel mio maestro."¹³

Questa esperienza ci induce ad alcune riflessioni: la prima evidenzia lo stretto legame tra soggetto in trance e maestro; la seconda è che questi stati, sono fortemente potenziati dall'uso di droghe o cerimoniali che sicuramente comportano una modificazione momentanea dell'assetto del S.N.C.

¹³ N.LALLI *Il Primo Colloquio Psichiatrico* pag. 45

Dopo queste considerazioni possiamo rilevare quindi, tra ipnosi e trance eteroindotta, fenomeni concomitanti ma anche differenti. In effetti la dinamica di rapporto oggettuale è sovrapponibile nei due casi, anche se nella trance il rapporto può essere meno diretto. Ulteriore differenza è riscontrabile sul piano del vissuto: nella trance c'è una dimensione più disinibita e più aperta ad esperienze diverse rispetto all'ipnosi. Cioè mentre nello stato ipnotico il soggetto tende fondamentalmente a concentrarsi su se stesso e le proprie tematiche (cosa che spesso viene utilizzata a fini terapeutici), attuando quindi una dinamica centripeta sull'Io, nella trance, invece, si delinea una dinamica centrifuga, cioè il soggetto tende ad uscire dal proprio Io per distogliersi in quello gruppale.

Ma cerchiamo di discernere meglio questo aspetto. Certamente nelle trance eteroindotta, l'esperienza è sicuramente più libera (rispetto agli ordini dell'ipnotizzatore). Il soggetto affidandosi completamente allo stregone e al gruppo si lascia andare, attua una "deautomatizzazione", ovvero arriva ad un allentamento dei processi di attenzione e dei processi coscienti inibitori e controllanti la realtà esterna. Possiamo definire questi meccanismi regressivi, ma nel dare questa definizione non si ha l'intento di connotarli come meccanismi patologici, ma si vuole sottolineare soltanto, che l'attenzione ed il

controllo cosciente che si sono sviluppati nel corso dell'evoluzione come meccanismo di protezione vengono momentaneamente meno. Infatti quanto più siamo attenti e controlliamo ciò che succede intorno a noi, tanto più possiamo evitare il pericolo.

Se consideriamo, infatti, la situazione nell'uomo primitivo, che spesso era esposto a gravi rischi (attacco di animali predatori ecc.) si capisce che solo l'attenzione e il controllo sulla realtà permettevano l'evitamento del pericolo stesso e quindi la sopravvivenza.

Abbiamo quindi evidenziato, che per creare una situazione di trance c'è bisogno di estrema sicurezza.

Possiamo fare un paragone interessante con il sonno ed il sogno.

Ben sappiamo¹⁴ che il sonno è tanto più facile da raggiungere quanto più ci sentiamo al sicuro, e questo non solo per l'uomo. Infatti, Jouvet ha dimostrato che la fase REM del gatto selvatico (più esposto ai pericoli) è appena il 20% di quella del gatto domestico.

In una situazione di insicurezza certamente l'uomo si addormenta, ma attua nel sonno quasi esclusivamente la fase N.REM; vale a dire che si attua solo quella parte del sonno che serve a recuperare le energie, mentre permane un'attenzione vigile che

¹⁴ N.LALLI *L'altra Faccia della Luna*

permette al dormiente di svegliarsi al primo rumore sospetto. In questi casi la fase REM e quindi l'attività onirica sono fortemente ridotte.

Questo paragone tra trance eteroindotta e sogno ci fa capire una particolare somiglianza:; nel soggetto che dorme, anche se non c'è la presenza diretta dell'altro, o della realtà esterna, questi mantiene comunque strettamente il rapporto con l'altro e con la realtà, come dimostra l'attività onirica, che segnala una continuità seppur modificata e simbolica con la realtà esterna. La realtà esterna viene conservata quindi, tramite la fantasia-ricordo (attività onirica).

Non c'è quindi un *annullamento* della realtà e come accade anche per i fenomeni di trance eteroindotta.

Se dagli stati di trance eteroindotta passiamo alle crisi mistiche troviamo delle somiglianze (che si attengono solo ai momenti critici di estasi).

Ben sappiamo che il mistico ha un particolare assetto di personalità che si è strutturato a causa di una serie di esperienze piuttosto spiacevoli, a volte chiaramente patologiche. Ma quelli che riescono ad emergere dalla "notte oscura" è come se avessero poi delle capacità maggiori di potersi liberare più facilmente dai processi di attenzione e controllo della realtà per rivolgersi su una realtà diversa, spesso trascendente.

Sottolineiamo che la crisi mistica, a differenza della trance eteroindotta, è quasi sempre solitaria e ciò porta a porci delle domande.

Nella crisi mistica si mantiene sempre un qualche rapporto? Quel rapporto che nell'ipnosi è diretto e specifico verso un'unica persona e che nella trance eteroindotta diventa più dilatato e più simbolico, è riscontrabile nella crisi mistica dal momento che si stabilisce un rapporto con entità trascendenti che ovviamente nulla hanno a che fare con la realtà materiale?

Ovviamente questa confluenza dell'Io con entità soprannaturali sembra essere l'estremo limite di un rapporto sempre più rarefatto e che tende ad un processo di annullamento della realtà.

Probabilmente questa gradualità dal rapporto minimo alla perdita del rapporto, può essere collegata a modificazioni neuroendocrine.

Infatti i mistici aumentano questa capacità con digiuni, insonnia, fustigazioni che inducono modifiche della struttura neuroendocrina.

Indubbiamente quanto più è forte questa componente, tanto più la crisi mistica si avvicina a quei modificati stati di coscienza indotti con le droghe.

Quindi sulla base della dinamica del rapporto con l'altro e del rapporto con la realtà, sembra esserci un possibile continuum

dall'ipnosi al misticismo. Nel primo caso c'è una maggiore concentrazione verso le proprie esperienze interne, nell'altro sembra esserci in primo piano una tendenza a trascendersi ossia ad annullare il proprio Io per entrare in contatto con Dio. Quanto più questa dinamica è accentuata, tanto più si configura uno stato di annullamento della realtà.

E la trance autoindotta?

Se la consideriamo nell'ambito dei parametri sovradescritti, dobbiamo ritenere che la trance autoindotta (spontanea o provocata da particolari esercizi o con droghe, quali LSD ecc.) tende ad utilizzare e/o a sviluppare un meccanismo molto diverso; quello dell'annullamento del rapporto con l'altro e con la realtà. La tendenza a questo tipo di modalità di rapporto presenta un aspetto patologico.

Il perdere il rapporto con l'altro e con la realtà esterna porta ad una derealizzazione e isolamento che sembra essere molto vicino, anche se si manifesta per crisi e non per continuità, all'autismo.

E non è raro che alcuni soggetti che continuano a praticare ripetutamente questi esercizi o ad utilizzare le droghe con queste modalità, a volte, arrivano a perdere il contatto con la realtà e ad avere difficoltà a riprenderlo.

Quindi possiamo ritenere che quanto più i M.S.C. vengono attuati in situazioni solitarie, tanto più tendono a proporsi come situazioni patologiche.

Considerazioni neurofisiologiche .

Per quanto riguarda le basi neurofisiologiche dell'ipnosi, della trance e dei M.S.C. non si trovano ancora risultati sperimentali univoci. Dai vari studi, effettuati utilizzando diverse metodiche diagnostiche per esplorare l'attività cerebrale durante questi modificati stati di coscienza, emergono dati contrastanti.

Mediante gli studi elettroencefalografici durante lo stato ipnotico, si sono rilevate modificazioni del tracciato elettrico che assume caratteristiche differenti sia dallo stato di veglia che da quello di sonno; inoltre differenze del tracciato elettroencefalografico si rilevano anche fra i diversi gradi di ipnosi. Per alcuni autori (Pavlov, Darrow, Henry, Gill, Brenman) l'ipnosi presenterebbe un tracciato comparabile con la fase di addormentamento. Anche per Shibata ci sarebbero somiglianze con la sonnolenza o con il sonno leggero; quest'ultimo e altri autori (Borlone, Palestini, Dittborn) avrebbero riscontrato nel sonno ipnotico una riduzione delle onde alfa e aumento delle delta e teta soprattutto nelle regioni parietali e occipitali. Pinelli

al contrario ha riscontrato negli stati di rilasciamento psichico da ipnosi un'esaltazione del ritmo alfa e la presenza già in condizioni normali, negli individui facili ad essere ipnotizzati di un ritmo alfa di ampiezza notevole ma labile, che diventerebbe costante durante lo stato di ipnosi. Egli quindi conclude che *l'ipnotismo non può includersi negli stati morfeici*, anche quando si ottiene per suggestione il sonno profondo.

Diversi altri autori (Diamant, Dufek, Hoskovec etc.) sono giunti ad altre conclusioni, dimostrando che tra stato di veglia e stato ipnotico non esiste alcuna differenza ai tracciati EEG.

Altre ricerche hanno invece rivelato l'importanza del sistema limbico e precisamente, dell'ippocampo e dell'amigdala per l'insorgenza ed il mantenimento dello stato ipnotico. L'amigdala che nella veglia ha un ritmo rapido di attività, acquista un ritmo lento nell'ipnosi e quindi si disattiva, viceversa il corno d'Ammonio dell'ippocampo, che ha un ritmo lento nella veglia, si attiverebbe in ipnosi, presentando un ritmo rapido.

Gli studi sperimentali che si ritrovano nella letteratura più recente continuano a dare anch'essi risultati divergenti. Le ultime ricerche si rivolgono non più solo all'attività elettrica cerebrale ma studiano le variazioni del metabolismo energetico e del flusso ematico, a livello

dell'intero cervello e separatamente a livello delle diverse aree cerebrali, partendo appunto dal presupposto che da queste variazioni dipenda proporzionalmente l'attività cerebrale.

In uno studio condotto da Grond et al. nel 1994, è stato esplorato l'andamento del metabolico glicidico nelle diverse aree cerebrali (regional cerebral metabolic rate of glucose / rCMRglu) con il metodo della PET (positron emission tomography) e quello del ^{18}F fluoro-2 deossi-D-glucosio; non sono emersi da questa ricerca dati statisticamente significativi per quanto riguarda l'attivazione o la depressione metabolica dell'intero cervello; si è rilevata però la presenza di risposte metaboliche eterogenee fra le diverse aree cerebrali, in maniera simmetrica fra i due emisferi. Precisamente si è trovato un decremento metabolico soprattutto nelle aree occipitali della corteccia visiva e al contrario un incremento nelle strutture impegnate nelle funzioni sensomotorie. Ciò sembrerebbe corrispondere a quello che avviene durante l'ipnosi, in cui si ha uno slittamento dell'attenzione dagli stimoli sensoriali esterni verso l'esperienza interna. Questo studio trova risultati simili nello studio di Mazziotta et al. (1982) in cui le aree visiva e acustica della corteccia mostravano una riduzione dell'attività metabolica in soggetti ipnotizzati.

In un altro studio compiuto da Rainville et al. sono stati valutati i cambiamenti nella portata ematica delle diverse regioni cerebrali mediante il metodo rCBF (regional cerebral blood flow); ne è risultato un incremento bilaterale del flusso ematico nelle regioni occipitali, che è stato messo in probabile relazione con la facilitazione dei processi visivi quali le immagini durante l'ipnosi. Inoltre si è trovato anche un incremento massivo di flusso ematico a livello della corteccia frontale soprattutto, ma non esclusivamente, in quella sinistra, che potrebbe riflettere la mediazione verbale della suggestione ipnotica.

Appendice 2

IPNOSI ETEROINDOTTA	TRANCE		M.S.C.
	AUTOINDOTTA		
	SPONTANEA	CON TECNICHE di AUTOINDUZIONE	
Rapporto interpersonale soggetto - operatore	Manca il rapporto oppure c'è la rottura del rapporto	Manca il rapporto anche se spesso c'è la figura di un maestro	Manca il rapporto
Realtà ambientale esterna scotomizzata; rimane solo la realtà utilizzata nella situazione ipnotica	Realtà esterna annullata	Realtà esterna annullata; convergenza verso una realtà trascendente (Divinità)	Realtà esterna alterata
Diversi gradi di profondità	Unico stato	Diversi gradi di profondità	Diversi gradi di profondità
Assorbimento nell'esperienza interna	Assorbimento nell'esperienza interna	Annullamento del proprio	Diverse eventualità
Amnesia dell'evento	Amnesia dell'evento	Non c'è amnesia; c'è un ricordo vivido	Non sempre c'è amnesia
Attenzione labile e concentrata sull'operatore	Attenzione concentrata su di sé	Attenzione diminuita	Attenzione focalizzata
Modificazione della percezione: modesta	Modificazione della percezione: assente	Modificazione della percezione: molto accentuata	Modificazione della percezione: molto accentuata
Modificazione dei processi intellettivi, compromesse: critica, analisi, ideazione	Modificazione dei processi intellettivi: riflessione profonda	Modificazione dei processi intellettivi, proibite: critica, analisi, ideazione	Aumento delle facoltà intuitive
Possibilità di azioni postipnotiche	Non si verificano azioni postipnotiche	Non si verificano azioni postipnotiche	Non si verificano azioni postipnotiche
Confini dell'Io: immutati	Confini dell'Io: parzialmente ridotti	Confini dell'Io: dissolti (senso di Unità)	Confini dell'Io: perdita parziale

Bibliografia

- Bliss E. L., *Multiple Personality, Allied Disorders and Hypnosis*, New York: Oxford University Press, (1986).
- Blake W., *Visioni*, Milano: Mondadori, 1973.
- Breuer J., Freud S., *Über Den psychischen Mechanismus hysterischer Phänomene, Vorläufige Mitteilung* (1892). Tr. It. Comunicazione preliminare sul meccanismo psichico dei fenomeni isterici, in Freud, *Opere*, vol. I, *Studi sull'isteria e altri scritti*, Torino: Boringhieri (1967).
- Diekman A. J., *Deautomatizzazione ed esperienza mistica*.
- Erickson M. H. , Rossi E. L. , *Hypnotherapy*, New York: Irvington, Pub. Inc.(1979).Tr. It. *Ipnoterapia*, Roma: Astrolabio (1982).
- Erickson M. H. (1967), *Le nuove vie dell'ipnosi* Roma: Astrolabio 1978

- Ferenczi S., (1909), *Psychanalyse I, (Euvres complètes, Tome I, 1908-1912.* Paris: Payot, 1968). Tr. It. Introiezione e transfert, *Opere*, vol. I Milano: Raffaello Cortina Ed., 1989.Fornari F., *La riscoperta dell'anima*, Bari: Laterza Ed.,1984.
- Fornari F., *La riscoperta dell'anima*, Bari: Laterza Ed.,1984.
- Freud S., *Introduzione al narcisismo* (1914), *Opere vol. 7*, Torino: Boringhieri, 1978.
- Fromm E., Nash M. R. (1997) *Psychoanalysis and Hypnosis*, Madison: International Universities Press, Inc.
- Granone F. *Trattato di Ipnosi*, Torino , UTET (1989) .
- James W., *Le varie forme della conoscenza religiosa*, Roma-Milano: Bocca, 1954.
- Janet P., *La Médecine Psychologique*, Paris: Flammarion (1923). Tr. it. *La medicina psicologica*, Roma: Il pensiero Scientifico ed., 1994.

- Lalli N., *Manuale di Psichiatria e Psicoterapia*, Napoli: Liguori Ed., 1999.
- Lalli N., *Il Primo Colloquio Psichiatrico*, Napoli: Liguori Ed., 2001
- Ludwig A. M., *Gli stati alterati di coscienza*.
- Murphy G., *Personality: a biosocial approach to origins and structure*, New York:Harper Ed., 1947.
- Rampelli M., *Psicoterapie analitiche e comune trance quotidiana*, III EUROPEAN CONGRESS ON ERICKSONIAN HYPNOSIS AND PSYCHOTHERAPY, "The New Hypnosis", 1998, Venezia: Fondazione Cini.
- Rossi E.L., *The Sympton Path to Enlightenment: the New Dynamics of Self Organization in Hypnotherapy*. Pacific Palisades: Palisades Gateway Pubishing, (1996).

- Rossi E. L. , Nimmons D., *The Twenty Minute Break*, (1991), New York: Jeremy Tarcher. Tr. It. Autoregolazione del sistema mente corpo, Roma: Astrolabio, 1977.
- Teresa di Gesù, *Opere*, Roma: Postulazione Generale O. C. D., 1981.
- *Amer. J. Clin. Hypnosis* , 1965, 8: 14-33.
- *Experimental Hypnosis*, L. M. Le Cron, ed., New York, Macmillan, 1952.
- *J. Cogn. Neurosci.* 1999 jan;11(1): 110-25 *Cerebral mechanism of hypnotic induction and suggestion.*
- *Psychiatry Res.* 1995 sep. 29; 61(3): 173-9 *Hypnotic catalepsy-induced changes of regional cerebral glucose metabolism.*