

L'ipnosi ha da sempre affascinato chiunque ne abbia sentito parlare. Nel cinema e nello spettacolo è stata più volte descritta in maniera fantasiosa e alquanto irrealistica e questo non ha fatto altro che alimentarne l'eco. Ma cos'è davvero l'ipnosi? Davvero chi è ipnotizzato cade in uno stato di completo controllo da parte dell'ipnotizzatore? È davvero una pratica che può fare miracoli come ad esempio far smettere di fumare da un momento all'altro?

Il termine ipnosi deriva dal greco "hypnos", ovvero sonno. Si hanno testimonianze di sedute ipnotiche (se così possiamo definirle) fin dal tempo degli egizi. Tralasciando le parentesi alchemico/magnetiche settecentesche di Mesmer, fu con **Freud** e con la psicoanalisi che l'ipnosi ha visto crescere la sua fama e influenza, per poi entrare in un periodo di decadenza. Fu poi riscoperta e portata nuovamente alla ribalta da **Milton Erickson**, che sviluppò un'ipnositerapia chiamata "ericksoniana", che permette di comunicare con l'inconscio del paziente (ne parleremo più avanti).

Ora, dopo questo brevissimo excursus storico, iniziamo con lo sfatare alcuni miti:

- L'ipnosi non fa fare all'ipnotizzato **tutto quello che gli viene chiesto**. Niente versi di galline, niente corpo duro come la pietra, niente omicidi comandati. Dimenticate chi sfoggia in tv abilità simili a magie o stregonerie: è tutto pilotato e spesso i volontari scelti a caso tra il pubblico sono attori predisposti per la farsa;
- L'ipnosi non permette di **rivivere ricordi** o di riscoprire ricordi dimenticati. È più probabile che avvenga una creazione di falsi ricordi, prodotti proprio durante la seduta ipnotica, che vengono vissuti come reali dall'ipnotizzato;

- Non si possono **ipnotizzare gli animali**. Gli incantatori di serpenti, ad esempio, utilizzano movimenti specifici e tecniche particolari per veicolare l'attenzione del serpente, niente a che fare insomma con il controllo vero e proprio dell'animale;
- L'ipnosi non può sostituire l'anestesia nelle operazioni chirurgiche. È più corretto dire che nello stato di ipnosi il dolore è più sopportabile. Questo aiuta chi è allergico agli anestetici.

Ma quindi cosa rimane? Rimane una tecnica molto meno teatrale, più concreta, che ha effetto **solo in alcuni casi e solo per alcuni soggetti**.

La forma di ipnosi più in voga al momento è l'**ipnoterapia ericksoniana** di cui abbiamo accennato pocanzi, una tecnica alquanto controversa e discussa, divisa tra elogi e scarsa considerazione. Ma come funziona? La tecnica consiste nel portare il paziente in uno stato di trance indotto: si invita al rilassamento più totale, al distacco dalla realtà, alla concentrazione monodirezionale verso un oggetto (un tempo il famoso pendolo). Dopo un po' di tempo, il soggetto entra in uno stato intermedio tra il sonno e la veglia, con i battiti cardiaci e la respirazione rallentati: in questa situazione è più suscettibile alla modificazione funzionale e alla suggestione (in teoria), poiché meno veicolato dalle resistenze della realtà, ma in ogni caso resta cosciente e ha piena consapevolezza di se.

Questo tipo di ipnosi può essere praticato solamente da medici e psicologi con un'adeguata formazione. Funziona solamente per alcune patologie e solamente in alcuni soggetti predisposti.

È interessante notare che il concetto di ipnosi è presente in numerosissime culture: lo stato di trance indotta dalle pratiche rituali di alcune tribù africane o sudamericane (magari con l'aiuto di droghe e oppiacei) non è dissimile dall'ipnosi medica: l'obiettivo resta quello di "fuggire" dalla realtà.

In ogni caso resta tutt'ora aperto il dibattito sulla reale efficacia terapeutica dell'ipnosi nel curare le psicopatologie, differenziandosi da fattori aspecifici o effetti placebo.

Bibliografia:

Le basi dell'ipnosi. Una guida avanzata ai concetti e ai metodi

Yapko Michael D.

- [Bio](#)
- [Latest Posts](#)



By: Fabrizio Di Girolamo

Nome: Fabrizio Di Girolamo

Studi: laurea triennale in Scienze psicologiche cognitive e psicobiologiche, laurea magistrale in Psicologia sperimentale e scienze cognitive, Università degli studi di Padova

Interessi

Descrizione:

Interessi: Amo lo sport, le scienze (in particolare l'astronomia, le neuroscienze, la psicologia, la fisica e le scienze naturali), i videogame, gli anime/manga, i film e le serie TV, la musica, la pittura, i giochi da tavola, le arti marziali e la natura in generale.

Descrizione: cerco di diventare uno psicologo perchè sono il primo ad averne

bisogno. No, non interpreto i sogni, non ti ipnotizzo con uno schiocco di dita, so già che lavorerò in un fast food ma va bene lo stesso.



[I 4 Grandi Miti](#)

[Le Mnemotecniche](#)

[Il razzismo inconscio](#)

[Paura collettiva](#)

[Il fenomeno Hikikomori](#)

[See all this author's posts](#)