



Corso di formazione di base in
TECNICHE DI RILASSAMENTO INTEGRATE

L'uso del linguaggio ipnotico nell'induzione del rilassamento

Firenze: **Tecniche di Rilassamento Integrate**

30 Marzo 2019 Mattina

Dott. Paolo Chellini



IPNOSI e APPLICAZIONI CLINICHE

Religione significava in origine vincolare, legare insieme, dare un senso, significare, il fine dell'ipnosi é anche quello di restituire, modificare, costruire dei legami, con se stessi, verso gli altri, con le cose.

La storia dell'ipnosi inizia nella notte dei tempi ed è strettamente connessa con le storie religiose e magiche e mitologiche dell'umanità

Manifestazione della potenzialità dell'immagine mentale che si realizza con il monoideismo plastico (ideoplasia). (Prof. Granone)

Il nome stesso indica uno stato di coscienza diverso dallo stato di coscienza normale : "Hypnos" in greco significa "sonno" ; tuttavia lo stato ipnotico non corrisponde al sonno , ma assomiglia più precisamente al sonnambulismo, dove emergono comportamenti inconsci, normalmente soppressi dall'attività cosciente razionale.

L'ipnosi può essere autoindotta (o "autoipnosi") o eteroindotta

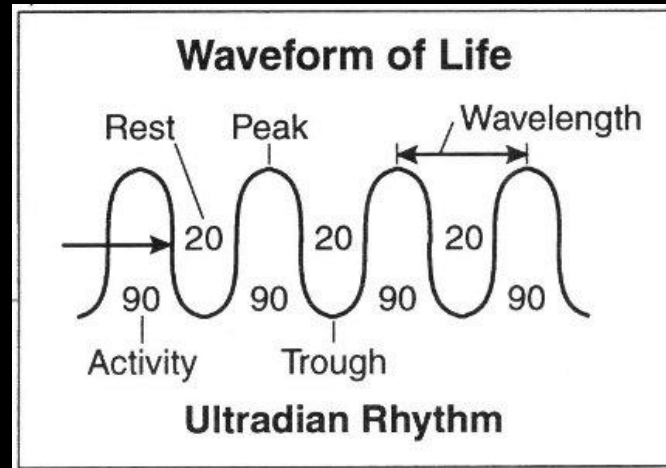


IPNOSI

Modelli e Prospettive Teoriche

- Ipnosi come dissociazione – Hilgard, 1977, 1979, 1991; Evans, 1991
- Ipnosi come regressione psicologica – Fromm, 1992; Nash, 1987
- Ipnosi come fenomeno sociocognitivo – Kirdch, 1991
- Ipnosi come stato alterato di coscienza – Tart, 1969
- La proprietà condizionante delle parole e dell'esperienza – Bandler & Grinder, 1975, 1979; Lankton, 1979
- Ipnosi come interazione – Erickson & Rossi, 1979; Zeig, 1991
- La visione biologica dell'ipnosi – Rossi, 1981, 1991; Watzlawick

I RITMI ULTRADIANI



Ultradian Rhythm

- Tutti gli esseri viventi e la natura nel suo complesso risponde a particolari ritmi di attività-riposo. Esistono ritmi biologici circadiani (circa-dies=circa un giorno), ritmi ultradiani (si verificano più volte al giorno) e ritmi infradiani che richiedono più di un giorno, come per esempio il ciclo mestruale, i ritmi stagionali.
- Negli anni '50 si scoprì che il sonno è suddiviso in fasi REM (che equivalgono a fasi di attività e si verificano più o meno ogni 90-120 minuti) e fasi di riposo profondo. Poi si è scoperto che anche durante la giornata si alternano fasi di riposo a fasi di attività secondo un ritmo inverso al precedente: 90-120 minuti di fase attiva con un picco massimo di rendimento. Alla fase di attività segue una fase di riposo di circa 20 minuti al fine di recuperare le forze, in questa fase si possono verificare fenomeni di trance quotidiana.
- Secondo l'ipnoterapista Ernest Rossi, Erickson usava inconsapevolmente gli stati naturali di trance durante le quali si aprono canali di comunicazione con l'inconscio del cliente. L'approccio naturalistico all'ipnosi permetteva a Erickson di evocare una trance profonda senza alcuna induzione formale utilizzando già che già stava avvenendo nel paziente.
- Questi fenomeni di trance spontanee erano state rilevate anche da Charcot e venivano definite come stati ipnoidi. Anche Pierre Janet ne parla descrivendoli come un "abaissement du niveau mental" (abbassamento del livello mentale).
- Janet – come Freud e Breuer in *Studi sull'isteria* – considerava queste esperienze come possibili fonti di fobie, nevrosi e psicosi nel caso fossero causate da stress, shock o traumi.
- Jung ne dava invece una connotazione positiva nei casi in cui permettano il verificarsi di esperienze transpersonali.

PIERRE JANETTE

LA DISSOCIAZIONE

L'introduzione del concetto di 'dissociazione' in psicologia è stato attribuito allo psicologo Pierre Janet nel 1889. Il termine coniato da Janet era *désagrégation* e tradotto poi in Inglese e divulgato come *dissociation* [da William James nei *Principles* (1890) e da Janet stesso nei suoi seminari *The Major Symptoms of Hysteria* tenuti alla Harvard University]. Hartmann nel 1869, prima di Freud, utilizzò il termine inconscio nel suo libro 'Filosofia dell'Inconscio'.

Per Janet esiste dissociazione quando parte dei 'sistemi delle idee' (oggi i sistemi cognitivi) sono divisi dalla personalità principale ed esistono come una personalità subordinata, inconscia ma capace di diventare cosciente mediante l'uso dell'ipnosi.

Janet fu il primo a coniare il termine subconscio per riferirsi ai processi cognitivi apparentemente fuori della consapevolezza che potrebbero, in qualche caso, diventare consci.

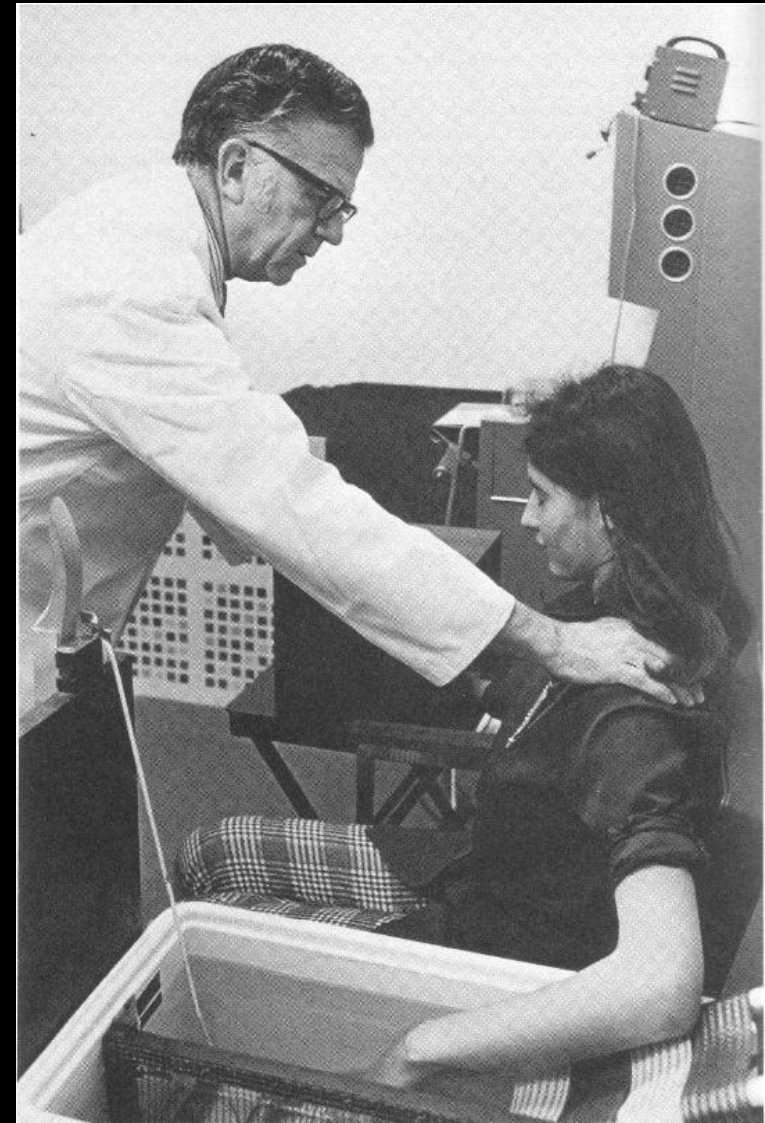


LA TEORIA NEODISSOCIATIVA

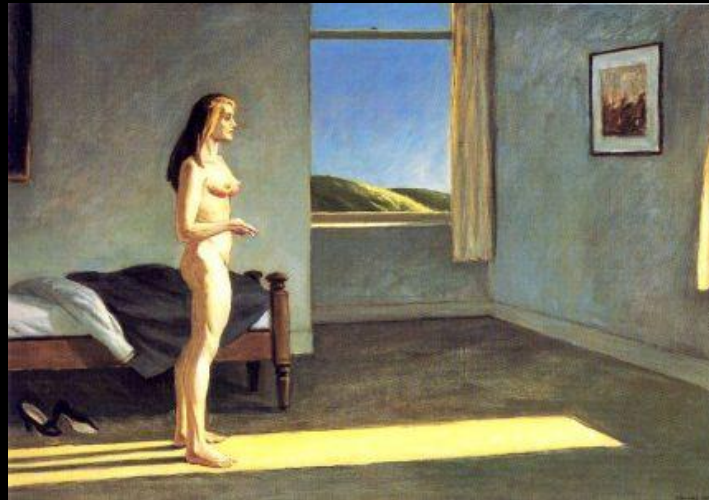
ERNEST HILGARD

Con il termine *dissociazione* Hilgard intende la separazione di alcuni processi mentali dalla coscienza principale i quali hanno un livello di autonomia (Hilgard, 1992). Il concetto di dissociazione è stato sviluppato da Hilgard in seguito alla scoperta dell'*osservatore nascosto* (*hidden observer*, una metafora per meglio esprimere il fenomeno). La scoperta che un 'osservatore nascosto' potrebbe riportare la presenza di dolore quando il soggetto in ipnosi non lo prova a causa dell'analgesia ipnotica, ha portato Hilgard a ipotizzare che nella coscienza coesistono due flussi di pensiero paralleli e separati.

Sia l'idea dell'osservatore nascosto, che l'idea di una barriera amnesica per spiegare il concetto di dissociazione in ipnosi, insieme al postulato sull'esistenza di canali multipli di coscienza (per spiegare il fenomeno dell'osservatore nascosto nell'analgesia ipnotica) sono stati criticati e non convincenti (Kirsch & Lynn, 1998; Kallio & Revonsuo, 2003).



LA FOCALIZZAZIONE IDEODINAMICA



Con il termine **focalizzazione ideodinamica** ci si riferisce a un semplice fenomeno che fa sì che quando pensiamo a una certo comportamento lo agiamo impercettibilmente a livello inconscio.

Se ne incominciò a parlare – alla fine del '800 – alla scuola di Nancy in questi termini: "Abbiamo stabilito che ogni suggestione tende a realizzarsi, che ogni idea tende a farsi atto. Tradotto in termini fisiologici, questo vuol dire che ogni cellula cerebrale azionata da un'idea aziona le fibre nervose che devono realizzare questa idea. [...] Se dico a qualcuno: <<Lei ha una vespa sulla fronte>>, questo qualcuno, che non avrà alcun motivo di credermi, sentirà più o meno distintamente la presunta vespa, e porterà la mano alla fronte, esteriorizzando lì il prurito creato dal sensorio azionato dall'idea della vespa. L'idea è diventata sensazione"

(Hippolyte Bernheim, *L'ipnotismo e la suggestione nei loro rapporti con la medici legale*, Doin, Paris 1897)

IL MILTON MODEL



MILTON ERICKSON

E voglio che tu scelga un momento nel passato in cui eri una bambina piccola piccola. E la mia voce ti accompagnerà.

E la mia voce si muterà in quelle dei tuoi genitori, dei tuoi vicini, dei tuoi amici, dei tuoi compagni di scuola e di giochi, dei tuoi maestri.

E voglio che ti ritrovi seduta in classe, bambina piccolina che si sente felice di qualcosa, qualcosa avvenuto tanto tempo fa, qualcosa tanto tempo fa dimenticato.

**L'IPNOSI NON
ESISTETUTTO
E' IPNOSI !**

MILTON MODEL

STATI ALTERATI DI COSCIENZA

Scopo del Milton Model è portare a uno stato alterato/amplificato di coscienza, facendo dell'inconscio un alleato. Ciò consente di ricalcare e distrarre l'emisfero dominante per accedere all'emisfero non dominante amplificandone le funzioni e creando una dissociazione conscio/inconscio.

Il proposito di usare la trance risiede nel direzionare l'attenzione del soggetto su una data esperienza. Se per esempio, si vuole che il soggetto divenga consapevole della situazione ambientale si può suggerire: Come siedi qui, puoi iniziare a notare la sensazione della sedia che ti sorregge, la luce che entra nella stanza, i rumori che arrivano dall'esterno.... E ora potresti notare che i tuoi sensi si sono acutizzati rendendoti cosciente di tutto quello che sta accadendo attorno a te.

La focalizzazione del soggetto avviene all'interno di un'alterazione del suo stato di coscienza ordinario in quanto la dinamica ideo-sensoria ne altera i pattern di funzionamento usuali in relazione ad una data esperienza



L'INCONSCIO ERICKSONIANO

- Erickson considerava l'inconscio come un grande riserva di tutte le esperienze acquisite durante il percorso di vita. Per Erickson i vari apprendimenti, le passate esperienze, le motivazioni, i bisogni presenti e futuri modellano automaticamente, nel loro interagire, tutti i comportamenti quotidiani delle persone.
- Milton Erickson considera l'inconscio come la parte più intelligente della persona, in quanto è libero dai limiti imposti dalle premesse coscienti, che con le loro funzioni normative tendono a limitare la creatività che sta alla base dell'adattamento all'ambiente. La mente cosciente con il suo funzionamento applica costantemente delle selezioni sulla realtà del soggetto perché limitata anche dalla sequenzialità propria dell'attenzione. La mente inconscia con i suoi processi di funzionamento in parallelo invece, può controllare molte più variabili allo stesso tempo.
- La mente inconscia può processare i significati ad un livello simbolico molto più profondo e metaforico della mente cosciente. Mentre la mente cosciente è occupata nell'analisi razionale delle parole, la mente inconscia tende ad astrarre dalla frase un significato soggettivo. Questa funzione è la base su cui prendono origine i significati multipli della comunicazione ipnotica, cioè di un tipo comunicazione dell'informazione attraverso un particolare linguaggio capace di veicolare significati diversi in relazione al differente tipo di analisi che la mente attua per "comprendere".

MILTON MODEL

LE STRUTTURE LINGUISTICHE IPNOTICHE

Il Milton Model è un linguaggio evocativo, col quale possiamo essere “abilmente vaghi”, vale a dire parlare con una modalità che invita l’interlocutore a riconsiderare il suo stato presente sotto una nuova luce, con una modalità che consente di trovare nuove connessioni.

Il Milton Model ha una struttura precisa, che contemporaneamente lascia alla persona tante aperture per muoversi liberamente nel suo spazio; utilizza quindi elementi compatibili con la mappa e l’ecologia del soggetto ed è una tecnica di creatività orientata al futuro, l’area linguistica al cambiamento generativo

I presupposti linguistici del linguaggio di precisione si basano sul fatto che a una sola struttura superficiale possano corrispondere più strutture profonde. La persona può collegare quindi, alla sua struttura profonda la confezione linguistica proposta, attribuendo significati suoi propri

MILTON MODEL

STATI ALTERATI DI COSCIENZA

Scopo del Milton Model è portare a uno stato alterato/amplificato di coscienza, facendo dell'inconscio un alleato. Ciò consente di ricalcare e distrarre l'emisfero dominante per accedere all'emisfero non dominante amplificandone le funzioni e creando una dissociazione conscio/inconscio.

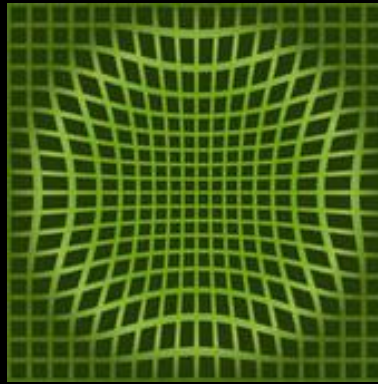
Il proposito di usare la trance risiede nel direzionare l'attenzione del soggetto su una data esperienza. Se per esempio, si vuole che il soggetto divenga consapevole della situazione ambientale si può suggerire: Come siedi qui, puoi iniziare a notare la sensazione della sedia che ti sorregge, la luce che entra nella stanza, i rumori che arrivano dall'esterno.... E ora potresti notare che i tuoi sensi si sono acutizzati rendendoti cosciente di tutto quello che sta accadendo attorno a te.

La focalizzazione del soggetto avviene all'interno di un'alterazione del suo stato di coscienza ordinario in quanto la dinamica ideo-sensoria ne altera i pattern di funzionamento usuali in relazione ad una data esperienza

CAUSA - EFFETTO

Causa – Effetto: l'effetto evocato non è una conseguenza necessaria della suggestione causale bensì un'induzione di scenari possibili.

- "Stare qui ad osservare (causa) ti renderà più rilassato (effetto)".
- "Stare qui ad ascoltare la mia voce (causa) ti renderà più rilassato (effetto)".
- "Stare qui ad percepire il tuo corpo (causa) ti renderà più rilassato (effetto)".



- "E mentre ascolti i suoni provenire dalla strada (causa) il volume dei tuoi pensieri si abbasserà (effetto)".
- "E mentre percepisci il tuo corpo immobile (causa) le tue palpebre diverranno sempre più pesanti (effetto)".
- "E mentre guarderai la luce attraverso le palpebre (causa) la tua mente diverrà sempre più chiara (effetto)".

CAUSATIVA IMPLICITA

Causa implicita: il fatto che il nesso tra le due parti della frase non sia vincolante, apre ad una ricerca.

-”Mentre senti le tue braccia pesanti, puoi rilassarti più lentamente”.

-”Mentre continui a guardarmi, puoi vedere dentro di te sempre più chiaramente”.

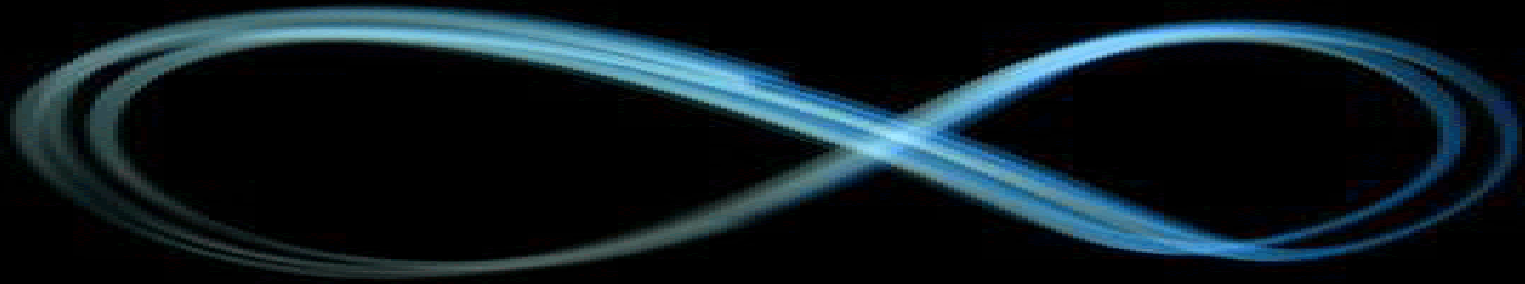
“Mentre ascolti il ritmo della mia voce, puoi ascoltare il suono del tuo respiro più distintamente”.



- “Per tutto il tempo che ascolterete la mia voce, potrete sentire i rumori della strada più facilmente”.
- “Per tutto il tempo che percepirai la differenza del calore delle tue mani ti rilasserai profondamente”.
- “Per tutto il tempo che vedrai nella tua mente un colore rosso ti vedrai rilassare”.

CONGIUNZIONI

Le congiunzioni semplici, come "e" coordina due frasi facilitando la transizione dalla prima alla seconda.



- “Stai ascoltando e notando quanto sia interessante.....”.
- “Stai guardando intensamente e vedendo quello che ti farà rilassare più distintamente”.
- “Stai sentendo la sedia sotto di te e ti rilassi appoggiandoti alla spalliera”.

- Stai sentendo l’aria intorno a te e percepisci il tuo corpo cambiare.
- Stai ascoltando la mia voce e senti il suo ritmo rallentare.
- Stai guardando il mio viso e vedi il tuo corpo rilassato nella tua mente.

LETTURA DELLA MENTE

Affermiamo qualcosa di cui non siamo certi, più che fare un'ipotesi leggiamo nella mente altrui ciò che accade come se conoscessimo l'esperienza interna dell'altro; funziona perché in questo modo creiamo un contesto possibile e una possibile condivisione.

- “So che siete sorpresi”.
- “So che vi state chiedendo.....”.
- “So che ora vi state sentendo più sicuri.....”.





SIGNIFICATI DERIVATI



Per attribuire/significato all'affermazione, è indispensabile accettare i presupposti che questa implica.

- "Puoi rilassarti?" (postulato di conversazione: rilassati!).
- "Puoi continuare a rilassarti" (induzione di presupposto diretta: lo stai già facendo).
- "Rimani in ascolto" (presupposizione: stai già ascoltando).
- "Non sappiamo se ciò ti sorprenderà subito o dopo poco" (presupposto indiretto e falsa opzione: comunque sarai sorpreso).
- "Preferisci rilassarti ora o dopo una chiacchierata?" (falsa opzione: ciò che conta è il rilassamento).

Queste strutture linguistiche sono uno strumento che può dare accesso alle risorse di cui l'interlocutore, il gruppo ha bisogno per ampliare la sua mappa, servirsi di esperienze, modificarne l'organizzazione, accrescere la ricchezza delle sue relazioni.

LA DINAMICA ASSOCIATIVA SIMBOLICA



IL SEGNO

LE ASSOCIAZIONI DI SIGNIFICATO

LA RISPOSTA EMOTIVA

L'APPRENDIMENTO INCONSCIO

LA RISPOSTA CONDIZIONATA

IL TARGET



- I SIGNIFICATI DEL TARGET
- I SIMBOLI DEL TARGET
- LA MODELLIZZAZIONE DEL TARGET
- L'APPRENDIMENTO EMULATIVO
- L'IDENTIFICAZIONE

Grazie



Dott. Paolo Chellini
FIRENZE Via di Mezzo 10
Cell. 339 8037214
E-mail: chellini@val.it