



## Ipnosi: suggestiva storia di una tecnica psicologica

L'ipnosi ha da sempre affascinato l'umanità. La scarsa conoscenza delle procedure utilizzate, l'alea di mistero che spesso aleggia attorno alla figura dell'ipnotista e dei suoi presunti "poteri", la particolare fenomenologia che accade nel corpo e nella mente dell'ipnotizzato hanno portato a considerare l'ipnosi come un qualcosa di ineffabile che al tempo stesso attrae ed atterrisce, comunque emoziona.

L'utilizzo delle pratiche ipnotiche si perde nella notte dei tempi. Esercitavano l'ipnotismo a fini religiosi i druidi, i maghi aztechi, i sacerdoti egizi e dell'Antica Grecia per rafforzare la loro autorità; così come si valsero largamente dell'induzione ipnotica gli yogi, gli stregoni, i fachiri indiani, gli indovini persiani, i santi, i guaritori orientali e gli sciamani con pratiche sacre e profane dove misticismo, terapia e potere si intrecciano fino a confondersi tra loro. Soltanto nella seconda metà del secolo XVIII il dottor Mesmer, medico viennese, riformula e diffonde sotto la forma del *magnetismo* (mesmerismo) le tecniche millenarie dell'ipnosi, ma l'onore di averne svelato, casualmente, alcune caratteristiche essenziali lo si deve ad un suo fedele discepolo, il marchese di Puységur che dimostra l'importanza del *sonnambulismo* dovuto alla volontà del magnetizzatore più che ad un *fluido magnetico*. All'inizio del 1800 l'abate Faria, immortalato da Dumas nel celebre Conte di Montecristo, è considerato il fondatore delle prime tecniche ipnotiche: provoca *sonnambulismo*, da lui chiamato *sonno lucido*, guardando la persona fissamente negli occhi e impartendole laconicamente il comando... "dormi!". Chi definisce tali pratiche con il nome attuale di *ipnosi* (dal greco *ηπνοσ* = sonno) è nel 1841 il chirurgo inglese James Braid, che ne fornisce una prima spiegazione scientifica notando l'affinità dello stato ipnotico con il sonno fisiologico (vigilanza onirica) dipendente non tanto dall'ipnotista quanto dallo stato somatopsichico dell'ipnotizzato. Il dottor Braid riscontra pure che la *fissazione dello sguardo* su un oggetto davanti a sé porta più facilmente la persona alla *trance* (braidismo). Tuttavia ben maggior fama e popolarità riscuotono nella Francia della seconda metà del 1800 le Scuole di Nancy e della Salpêtrière dove operano rispettivamente i dottori Liébeault (le cui tecniche vengono poi perfezionate dal più noto Bernheim) e Charcot, che utilizzano sistematicamente l'ipnotismo a fini terapeutici. Celebri rimangono nella storia le applicazioni dell'ipnosi alla psicopatologia dell'isterismo, pure ipnoticamente indotto, anche se, secondo Bernheim, gli stadi ipnotici identificati da Charcot (*letargo*, *catalessi* e *sonnambulismo*) possono essere facilmente indotti e riscontrabili anche in persone sane e non solo negli isterici come pensa lo stesso Charcot che sovrappone la fenomenologia ipnotica a quella isterica.





Successivamente un farmacista della Scuola di Nancy, Emile Coué, enfatizza il valore della *suggestione* in stato di veglia. Sulla scia delle intuizioni di Bernheim, secondo Coué, infatti per curare o orientare un comportamento non c'è bisogno né del sonno ipnotico e nemmeno della volontà, basta agire sulla *immaginazione* tramite quella che lui chiama la *suggestione cosciente* ripetendosi più volte al giorno 'la formula' che più si avvicina ai propri obiettivi terapeutici o comportamentali.

A cavallo tra l'Ottocento ed il Novecento rimangono ancora memorabili gli esperimenti del Premio Nobel, Charles Richet e dello psicologo Pierre Janet sull'*ipnosi a distanza*, perfezionati poi negli anni '50 all'Università di Leningrado dal dottor Vasiliev.

Un illustre allievo di Charcot e Bernheim, spiega la fenomenologia dell'ipnosi tramite il suggestivo linguaggio del Super io, dell'Io e dell'*inconscio*: nasce così la psicoanalisi di Sigmund Freud dove nella persuasiva e compassata penombra dell'ambulatorio lo psicanalista influenza il subconscio attraverso la coscienza e condiziona la coscienza parlando al subconscio.

Infine il XX secolo suggella l'importanza dell'ipnosi nella vita quotidiana e le conferisce dignità e rigosità scientifica sia per usi clinici (in anestesia ed antalgia, per la cura delle psicopatologie, delle malattie psicosomatiche e dei disturbi sessuali) sia pure per gli svariati utilizzi non clinici, come ad esempio nell'apprendimento, nello sport e nella pubblicità (si ricordino qui soltanto i tanto discussi *messaggi subliminali* che Poetzle, allievo di Freud associa alle *suggestioni post ipnotiche*). Tra i maggior ipnologi del XX secolo si annoverano Ivan Pavlov in Unione Sovietica (premio Nobel per la Medicina), Oskar Voght in Germania per cui ogni ipnosi è sempre *autoipnosi*, e Heinrich Schultz, suo allievo, ideatore del *training autogeno*, Milton Erickson negli USA, Alfonso Caycedo (ideatore della *sofrologia*) in Spagna e Franco Granone in Italia, recentemente scomparso

Non sono mancati nel corso dei secoli momenti bui anche per l'ipnosi, caratterizzati da figure affascinanti quanto controverse come Paracelsus, il conte di Cagliostro (al secolo Giuseppe Balsamo) o il colonnello de Rochas (celebre per i suoi esperimenti sulle *regressioni* in epoca prenatale), tanto per citarne alcune, da usi impropri ed abusi (come ad esempio il *vaudou*, la *succubanza ipnotica*, l'*ipnorapina* e le sette), che hanno purtroppo contribuito a suscitare anche ai giorni nostri scetticismo, diffidenza e sospetto verso lo studio e le pratiche ipnotiche.

Ma dopo una secolare storia, raffigurata da bagliori di luci ed ombre, pochi sanno effettivamente che cosa sia l'ipnosi e quali sono i meccanismi scientifici entro i quali il fenomeno opera. Informazioni scorrette e fraintendimenti alimentano ancora l'ignoranza di chi desidera e ha il diritto di capire e conoscere un fenomeno di cui nel nostro piccolo mondo quotidiano siamo spesso spettatori e attori, a volte senza rendersene conto.



