

FrancoAngeli

Collana diretta da Camillo Lorio

IPNOSI E IPNOTERAPIA

Michael D. Yapko

Lavorare con l'ipnosi

Volume 2 - Ipnosi clinica,
competenze necessarie
e istruzioni per l'uso

Presentazione di Camillo Lorio

Traduzione a cura di Maria Sole Garosci



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Comitato scientifico

*Antonella Bianchi di Castelbianco, Consuelo Casula,
Giuseppe De Benedittis, Giuseppe Ducci, Mario Marazzi, Luisa Martini,
Brigitte Stubner, Wilma Trasarti Sponti, Bernhard Trenkle,
Camillo Valerio, Johan Vanderlinden, Rolando Weilbacher, Jeffrey K. Zeig*

I titoli della collana sono sottoposti a referaggio

ISSN 2420-9171

Lo sviluppo storico della maggior parte delle psicoterapie trae origine diretta o indiretta dall'ipnosi e, nell'evoluzione dell'ipnosi, è possibile rintracciare una matrice comune a molte altre psicoterapie: la graduale trasformazione in un processo naturale, capace di rispettare le qualità umane dell'individuo e di restituirgli la forza delle sue stesse risorse.

La *Nuova Ipnosi*, dopo secoli di convinzioni mistiche e di presunti poteri fondati su suggestioni, autorità e carisma, tende ad affermarsi come una condizione naturale diffusa, che può presentarsi spontaneamente nell'arco della giornata. Questa *common everyday trance* evidenziata da Milton Erickson, e già descritta da Pierre Janet, si avvicinda e si integra con lo stato di veglia, attraverso una gamma di gradazioni intermedie.

Oltre che sulla concezione naturalistica dello stato di trance, l'ipnoterapia attuale si fonda sui principi ericksoniani della *utilizzazione* e del *tailoring* e non propone più l'ipnotista come figura autoritaria e carismatica, ma come osservatore attento ed interessato che si impegna soprattutto a riconoscere, utilizzare e rispettare le caratteristiche del soggetto che, a sua volta, non è più passivo e sottomesso.

Nella pratica clinica dell'ipnosi di oggi, le tecniche efficaci e l'abilità comunicativa assumono grande valore, ma solo in quanto strumento al servizio del *rapport*: una relazione terapeutica profonda, selettiva e reciproca, di cui stiamo iniziando a conoscere le solide fondamenta neurofisiologiche, grazie alle importanti scoperte delle Neuroscienze.

Questa Collana vuole essere uno strumento di conoscenza della Nuova Ipnosi e del suo ruolo nel contesto delle nuove psicoterapie, ospitando contributi e autori che, in tale ambito, si distinguano per la qualità del metodo e per l'innovatività dei contenuti. Per esplorare prassi, tecniche e problematiche relative all'utilizzazione dell'ipnosi, ed in particolare della ipnoterapia ericksoniana, verrà adottato un taglio eminentemente pratico, soprattutto attraverso illustrazioni e suggerimenti clinici, che possano risultare ben comprensibili al principiante e al tempo stesso di aiuto al terapeuta esperto.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella homepage al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Michael D. Yapko

Lavorare con l'ipnosi

Volume 2 - Ipnosi clinica,
competenze necessarie
e istruzioni per l'uso

Presentazione di Camillo Lorio

Traduzione a cura di Maria Sole Garosci

FrancoAngeli

IPNOSI E IPNOTERAPIA

Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis, 5th edition

by Michael D. Yapko

Copyright © 2019 by Michael D. Yapko

First edition published by Irvington Pub 1984

Fifth edition published 2019 by Routledge

All rights reserved

Authorised translation from the English language edition published by Routledge, a member
of the Taylor & Francis Group LLC

In copertina: Odile Redon, *Farfalle*, 1910, olio su tela
New York, The Museum of Modern Art

Copyright © 2021 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Nota del traduttore

1) In questo testo la parola *suggestion* viene talvolta tradotta, come altrove in letteratura, con il termine “suggerzione”. Data la delicatezza della materia e il contesto in cui questo termine si inserisce, il traduttore tiene a specificare che in nessun modo si vuole fare riferimento alla valenza di “manipolazione della mente dell’altro”. L’idioma inglese può infatti essere tradotto anche come “suggerimento”. In questa sede, a seconda del contesto in cui è inserito il termine inglese, vengono utilizzate anche le seguenti traduzioni: intervento, prescrizione, compito, indicazione.

Come illustra esaurientemente Erickson, il significato di suggerzione va inteso nella sua accezione più ampia di “*invito a*” realizzare il fenomeno ipnotico suggerito (ideoplasia) preventivamente accettato dal soggetto a livello conscio e/o inconscio. I casi clinici descritti dall’autore ben sottolineano come in ipnosi non accada nulla che il soggetto non accetti in modo attivo, rendendo in qualche modo proprie le parole del terapeuta/ipnotista, al fine di raggiungere un obiettivo clinico condiviso. Le idee proposte dal terapeuta potranno riverberare la loro efficacia solo e unicamente dopo che il soggetto stesso le abbia pienamente accettate ed eventualmente trasformate in ciò che a lui è più utile (cfr. suggerzione indiretta); nonché più o meno esplicitamente attribuito a esse un senso adattivo ed egosintonico. *La suggerzione è del terapeuta. L’ideoplasia, del soggetto.*

2) Nel testo, a meno che il genere non venga chiaramente esplicitato come avviene nei casi clinici, ci si riferisce genericamente al paziente in termini maschili.

3) Nella versione originale di *Lavorare con l’ipnosi*, i capitoli compaiono tutti in un unico volume. Per rendere la lettura e l’apprendimento più snelli, mirati e adeguati alle necessità dei discenti sia meno esperti che più esperti, la scelta editoriale per la versione italiana è stata di suddividere il

manuale in due volumi. Il Volume 1, “Le basi teoriche per comprendere e utilizzare l’ipnosi”, mette in evidenza tutto ciò che è importante sapere prima di utilizzare l’ipnosi... la sua scienza. Il Volume 2, “Ipnosi clinica, competenze necessarie e istruzioni per l’uso”, insegna un *processo*, quello per agire terapeuticamente utilizzando l’ipnosi attraverso l’acquisizione di una *struttura* da poter applicare ad ogni paziente (e non alla sua etichetta diagnostica) con modalità sempre nuove, diverse e creative. Questa è l’arte dell’ipnosi clinica, affrontata in modo sistematico e analitico, che potrà essere acquisita attraverso l’accurata lettura dei casi clinici, ma non solo.

Indice

Presentazione. Lavorare con l'ipnosi: una introduzione all'utilizzo dell'ipnosi clinica, di *Camillo Lorio* pag. 9

Seconda parte – L'ipnosi in azione Sviluppare competenze e abilità artistica nella pratica clinica

11. Strutturare gli interventi. Generare il linguaggio intenzionale	»	15
12. Consigli pratici per condurre sedute di ipnosi efficaci	»	42
13. Tecniche di induzione ipnotica strutturate. <i>Fare ipnosi</i>	»	70
14. Approcci conversazionali all'induzione ipnotica e l'arte di <i>essere ipnotici</i>	»	94
15. Fenomenologia ipnotica. Attivare le abilità nascoste	»	125
16. Proporre e realizzare le sedute di ipnosi clinica	»	184
17. Integrare le strategie di ipnosi clinica in psicoterapia	»	210
18. Le metafore in ipnosi. Ecco la storia	»	242
19. L'ipnosi e la psicologia positiva. Focalizzarsi su cosa va bene	»	263
20. Ipnosi orientata al processo. Dalle domande sul "come" alla costruzione del contesto ipnotico	»	280

21. Esempi di sedute di ipnosi. Trascrizioni per problemi comuni	»	299
22. L'ipnosi e il trattamento della depressione. Dare forza a chi si sente impotente	»	322
23. L'ipnosi clinica nella gestione del dolore	»	337
24. L'ipnosi con bambini e adolescenti	»	369
25. Gestire le reazioni inaspettate	»	396
26. L'ipnosi attraverso le modalità. Processi paralleli in ipnosi e nelle meditazioni mindfulness	»	416
Postfazione	»	437
L'autore	»	439

*Presentazione. Lavorare con l'ipnosi:
una introduzione all'utilizzo
dell'ipnosi clinica*

Non si può approdare alla costruzione di un buon volume dedicato all'ipnosi clinica senza essere costretti ad affrontare una lunga ed impegnativa navigazione, le cui difficoltà hanno spesso scoraggiato anche gli autori più esperti. I rischi più frequenti sono quelli di perdere la rotta e finire nel mare sconfinato dei molti dettagli possibili, fino ad affondare sotto il peso eccessivo di uno sviluppo sproporzionato dell'opera, oppure di schiantarsi sulle pareti rocciose delle questioni non risolte del paradigma ipnotico. In simili condizioni è avvenuto spesso che chi era partito con l'intenzione di compiere un'esaltante esplorazione, durante il viaggio abbia prudentemente cercato rifugio in qualche porto sicuro e ben conosciuto, con l'effetto che l'aspettativa di una grande avventura si sia conclusa in una semplice traversata in traghetto.

Queste difficoltà possono spiegare perché, sia nel nostro paese sia all'estero, e nel passato come nel presente, i manuali del genere possono a mala pena contarsi sulle dita di una mano.

Michael Yapko, uno dei maggiori rappresentanti dell'ipnosi ericksoniana internazionale, è riuscito a dare a questo percorso la stabilità di un viaggio sulla terra ferma, e mantenendo sempre alto il livello di conoscenza proposto, ha raggiunto la meta con perizia non comune, senza impantanarsi nelle paludi dell'ovvio e senza perdersi, come è avvenuto per molti, nella giungla delle confusioni epistemologiche.

Non a caso Michael è stato in passato consulente del grande complesso dello Zoo e del Wild Animal Park di San Diego, che ha richiesto il suo aiuto per restituire agli elefanti il perduto interesse per l'accoppiamento riproduttivo. Un'altra impresa per pochi, che ha dato a Yapko non solo l'opportunità di offrire a questi straordinari animali il suo aiuto "psicologico", ma anche quella di sviluppare con loro un rapporto talmente speciale da indurlo a scegliere l'immagine di un elefante come logo e come rappresentazione metaforica del proprio lavoro. Nelle sue stesse parole, "Gli elefanti sono speciali

nella loro abilità di dare forma al loro ambiente, aprendo sentieri attraverso foreste fittissime e creando spazi aperti. Considero questa una metafora del mio lavoro, perché ritengo fondamentale sviluppare le abilità per aiutare le persone a utilizzare le loro forze, per dare forma al loro ambiente e per creare possibilità”.

La validità di questo volume, oltre che all’abilità e alla determinazione dell’elefante, è dovuta anche alla grande esperienza personale nell’argomento da parte dell’autore, ma soprattutto alla sua naturale propensione per una non comune semplicità. Questa qualità personale riesce a donare ad ogni singola pagina del libro una tale facilità di lettura da far pensare a quella genialità espressiva che Charles Bukowsky attribuiva alla insolita capacità, di cui non molti autori dispongono, di trasmettere agli altri cose profonde in modo semplice.

Eppure molti degli argomenti toccati dal libro analizzano, in maniera certamente non superficiale, problemi scottanti dell’ipnosi clinica, come ad esempio: quelli delle credenze mitiche sull’ipnosi, ma ancora di più sulle convinzioni errate condivise da molti “esperti”; quelli di cosa è, ma soprattutto di cosa non è o cosa ancora non sappiamo che sia, l’ipnosi; quelli delle cosiddette *memorie rimosse*, ma anche di quanto di vero e di falso circonda l’inesauribile dibattito su questo tema; quelli dei rapporti tra conscio ed inconscio, ma soprattutto delle potenzialità e dei limiti dell’inconscio ipnotico; quelli delle scale che misurano l’ipnotizzabilità, ma anche della misura della loro reale utilità pratica.

Il volume offre ulteriori punti di forza quando entra nel merito della clinica, quando suggerisce cosa fare e come farlo. Come creare il miglior contesto possibile perché l’ipnosi abbia luogo, come costruire un rapporto terapeutico ottimale, come proporre e realizzare gli interventi ipnotici, come comportarsi di fronte alla resistenza, ecc.

Di un manuale del genere si avvertiva e si avverte la necessità, perché come si è detto, non è facile trovare nel panorama internazionale un testo tanto preciso ed utile, tanto consistente ed accessibile.

In questa quinta edizione, l’opera di Yapko va incontro ad un sostanziale processo di arricchimento che è caratterizzato in primo luogo dalla suddivisione in due parti che nella versione italiana divengono due volumi: il *Pensiero prima dell’azione* e l’*Ipnosi in azione*.

È doveroso chiarire che, sebbene siano separate, queste due parti non possono fare a meno l’una dell’altra: analogamente a quello che potremmo dire di molte altre discipline, ma in questo caso certamente in misura maggiore, l’ipnosi non è da considerare come la corrente elettrica che per essere utilizzata non ha bisogno della conoscenza dei suoi fondamenti, è sufficiente premere il dito sull’interruttore. Ne sanno qualcosa gli ipnotisti da baraccone o

da palcoscenico, abili nell'indurre la trance, ma assolutamente incapaci di comprenderne e di gestire le dimensioni relazionali che ne derivano.

L'ipnosi somiglia piuttosto ad un grande ponte, una gigantesca opera ingegneristica che non può essere realizzata (e oggi abbiamo il dovere di dire anche mantenuta nel tempo) senza le conoscenze di fisica e di meccanica che la rendono possibile.

A questa considerazione ne va aggiunta un'altra di non minore importanza: la complessità dell'esperienza ipnotica, la sua variegata fenomenologia, la sua sorprendente capacità evocativa, se non risultano sufficientemente note a chi la utilizza con finalità sia cliniche sia sperimentali possono molto spesso risultare fuorvianti anche per chi disponga di una eccellente abilità clinica.

Al contrario, non sapere come agire, non avere un'idea approfondita dei passaggi, delle sequenze degli strumenti tecnici, delle fasi di cui si compone la conduzione del processo ipnotico e della conoscenza esperienziale indispensabile sia per utilizzare correttamente la propria osservazione che per condurre i propri interventi, potrà soltanto condurre una pratica autoreferenziale e inconcludente.

Entrambe le parti dell'opera di Yapko sono state ampliate dall'autore, con grande attenzione posta nel seguire e nell'aggiornare una letteratura importante ed in continua evoluzione. Questa scelta permette di disporre di nuove conoscenze all'interno dell'universo ipnotico che nonostante abbia una lunghissima storia dietro le spalle, dimostra di avere ancora di fronte a sé enormi potenzialità di sviluppo. E maggiore sviluppo è stato dato in questa nuova edizione a diversi campi di applicazione terapeutica e ad approcci innovativi, a trascrizioni estese di casi clinici accompagnate dal relativo razionale, ma anche a concetti precedentemente solo accennati e a spiegazioni ancora più dettagliate ed esaurienti.

In questa edizione, la monumentale traduzione è stata affidata alla competenza di Maria Sole Garosci, ottima conoscitrice dell'ipnosi in genere, ma anche del lavoro di Yapko, che ha visibilmente dedicato grande cura sia a rendere scorrevole l'illustrazione di concetti complessi, che alle numerosissime *minimal cues*, presenti in ogni pagina di un'opera davvero sconfinata.

Gratitudine deve essere riconosciuta anche alla Editrice Angeli, che ha avuto il merito ed il coraggio, in tempi come quelli presenti, di credere in questa grande impresa, che ha richiesto un considerevole impegno nelle diverse fasi della sua produzione.

Ritengo ne sia valsa la pena, per offrire al lettore italiano una guida al mondo dell'ipnosi che si dimostrerà preziosa per introdurre le conoscenze veramente essenziali allo studente che voglia diventare un ipnotista preparato, ma che sarà gradita e non meno fondamentale anche per chi ha già una

notevole esperienza nel settore, perché attraverso questa lettura potrà rivedere, in chiave critica e senza mitizzazioni, sia il quadro d'insieme sia gli elementi cruciali di un approccio terapeutico efficace e, al tempo stesso, attento ai valori della persona.

Camillo Lorio

Roma, 4 Dicembre 2020

*Seconda parte**

L'ipnosi in azione

Sviluppare competenze
e abilità artistica
nella pratica clinica

Auspicabilmente, se siete arrivati fino a qui avete avuto modo di costruire un solido quadro concettuale su ciò che significa lavorare con l'ipnosi (ci si riferisce alla Prima parte del testo originale che coincide con il Vol. 1 dell'edizione italiana, Ndt). Il resto del libro (ovvero il presente Vol. 2 dell'edizione italiana, Ndt) si concentra su competenze pratiche e applicazioni concrete dell'ipnosi che potrete integrare nei vostri piani di trattamento terapeutico.

* Si è scelto di aprire il Vol. 2 di *Lavorare con l'ipnosi* senza replicare le parti introduttive dell'opera (Ringraziamenti, Prefazione e Introduzione alla quinta edizione) che sono consultabili nel Vol. 1 di questa edizione italiana (Ndt).

11. *Strutturare gli interventi.*

Generare il linguaggio intenzionale

Suggerire ad un amico o un'amica di andare a vedere (o magari di evitare) un film o un particolare ristorante fa parte delle interazioni quotidiane. Nonostante il suo essere così comune, questo tipo di interazione può illustrare abbastanza bene la natura dei suggerimenti. Nel formulare una raccomandazione di *qualsiasi tipo*, si condividono informazioni con qualcuno su un'esperienza vissuta oppure su un'opinione o una convinzione che si ha. Sulla scorta della vostra descrizione del ristorante, ad esempio, la persona con cui parlate la ascolta e, in risposta, forma alcune rappresentazioni interne della vostra esperienza, forse in modo ragionevolmente accurato, forse no. Può immaginare in modo vivido com'era il ristorante, il tipo di atmosfera che proponeva, la qualità del servizio offerto, il modo in cui i piatti venivano serviti, il sapore dei cibi e così via. Se la rappresentazione mentale è abbastanza potente e positiva, può motivare il vostro amico o la vostra amica ad andarci e (si spera) ad avere in prima persona un'esperienza altrettanto positiva. Come si evince, non avete certo impartito l'ordine di andare. Piuttosto, il vostro livello di entusiasmo e i dettagli della vostra descrizione sono stati suggerimenti che hanno indicato una possibilità che il vostro amico o la vostra amica avrebbero potuto intraprendere.

I suggerimenti sono ovunque nella nostra vita. Siamo costantemente bombardati da indicazioni per comprare questo o quel prodotto, viaggiare verso qualche destinazione per le vacanze, provare questo ristorante, vedere quel film, e così via. Ma i suggerimenti messi a punto e pronunciati in ipnosi, pur condividendo alcune caratteristiche con questi suggerimenti più "quotidiani", sono diversi soprattutto per l'*intento* e il *contesto* in cui vengono offerti. Nel corso di una seduta di ipnosi clinica, paziente e terapeuta co-creano una "bolla terapeutica" condivisa in cui il paziente dà ai suggerimenti che riceve particolare attenzione, rilevanza e potere. Come avete appreso, il potere non è solo nelle parole o nei suggerimenti del terapeuta. È il paziente a

rendere concrete le parole che gli vengono proposte e ad usarle come punto di partenza per comprendere nuove cose o per avere nuove percezioni che possono dare origine a cambiamenti significativi.

Il potere della comunicazione ipnotica, cioè la comunicazione che assorbe l'attenzione della persona e la orienta verso una qualche nuova possibilità, si palesa *quando i vostri suggerimenti diventano catalizzatori dell'organizzazione e dell'utilizzo delle risorse interne del paziente, sia coscienti che inconsapevoli, in modalità orientata all'obiettivo*. La persona in stato di ipnosi è focalizzata e in grado di rispondere ai suggerimenti in modo maggiormente esperienziale e multidimensionale.

La qualità dei suggerimenti che vengono offerti gioca un ruolo significativo nel facilitare l'assorbimento nell'esperienza e la risposta concreta? Sì, assolutamente sì, come è confermato da dati sia clinici che sperimentali (Barabasz & Barabasz, 2016, 2017; Barabasz et al., 1999; Gafner & Benson, 2003; Godot, 2017). In questo capitolo, prendo in esame le strutture e gli stili dei suggerimenti; essi rappresentano i “dadi e i bulloni” della comunicazione ipnotica.

I suggerimenti sono inevitabili, ma non vi è garanzia che vengano accolti

La competenza di un professionista efficace risiede nella capacità di formulare suggerimenti in modo tale da renderli accettabili e *fruibili* dal paziente. La semplice induzione dell'ipnosi non è sufficiente per costruire la ricettività. Infatti, ci sono studi che suggeriscono che l'induzione ha più valore come rituale che come mezzo per facilitare effettivamente l'ipnosi (Kirsch, 2011; Lynn, Maxwell & Green, 2017; Reid, 2016b). Allo stesso modo, un'esperienza ipnotica profonda del paziente non fornisce alcuna garanzia che egli accolga i suggerimenti offerti, anche quelli che sono evidentemente nel suo interesse. *Qualsiasi suggerimento può essere accolto o rifiutato, sia che venga offerto durante l'ipnosi o meno*. Come avete appreso, in ultima analisi numerosi fattori personali, interpersonali e situazionali determinano in modo sinergico le qualità della reattività di una persona ai suggerimenti. Ci sono molti modi diversi di comunicare un'idea a qualcuno, quindi il compito del terapeuta è di scegliere in modo consapevole un modo per organizzare e costruire gli interventi affinché vengano il più possibile accolti dal paziente.

Struttura e stile degli interventi: il carattere della comunicazione ipnotica

I suggerimenti nella loro struttura sono dinamici, non statici. Possono simultaneamente variare di qualità lungo una serie di parametri diversi. Nella pratica clinica, non accadrà mai che tutti i vostri suggerimenti si inseriscano perfettamente in un'unica categoria. Accadrà il contrario, in quanto nell'offrire i vostri suggerimenti a qualcuno, vi sposterete su e giù per ogni specifico *continuum* della loro struttura e del loro stile.

In cosa consistono questi *continua*? Su un continuum, abbiamo suggerimenti che vanno dal *positivo* al *negativo*. Su un secondo continuum, sono i suggerimenti *diretti* e quelli *indiretti* ad occupare i poli. Su un terzo continuum, abbiamo suggerimenti di *processo* e *contenuto*. Sul quarto e ultimo continuum, che caratterizza lo stile in cui è offerto l'intervento, abbiamo alternative che vanno dal *permissivo* all'*autoritario*. In una categoria correlata ma separata ci sono le suggestioni post-ipnotiche, parte essenziale e ben ponderata di ogni intervento clinico. La tabella riassume le strutture e gli stili della suggestione.

Consideriamo ciascuno di questi uno ad uno.

Suggerimenti positivi

I suggerimenti positivi sono di gran lunga la struttura di intervento più comune, semplice e utile. I suggerimenti positivi danno sostegno e incoraggiano e sono formulati in modo tale da dare al paziente l'idea che può sperimentare o realizzare qualcosa di desiderabile. La struttura generica per un suggerimento positivo è: "Puoi fare X" (a breve riconoscerete quest'ultimo anche come suggerimento permissivo). Poiché le parole richiamano alla mente le esperienze che le parole come simboli di esperienza rappresentano, i suggerimenti positivi sono costruiti in modo da creare risposte desiderate. Gli interventi che seguono sono strutturati in modo sia positivo che permissivo, il loro intento espresso tra parentesi.

- Puoi sentirti maggiormente a tuo agio ad ogni respiro che fai. (Approfondimento della trance)
- Puoi ricordare un periodo dell'infanzia in cui ti sentivi molto orgoglioso di te stesso. (Regressione di età)
- Sei in grado di scoprire forze interiori che non sapevi di avere. (Costruzione di risorse)
- Puoi notare quanto sia bello rilassarsi. (Approfondimento)

- Potresti notare una piacevole sensazione di calore nelle mani. (Alterazione sensoriale)

Questi esempi sono suggerimenti positivi dati al paziente su cose di cui può fare esperienza. Questi suggerimenti hanno la funzione di rinforzo, creano possibilità positive per il paziente senza che vi sia nulla di specifico a cui resistere. Amplificare ciò che è possibile, significativo e utile è il fondamento dei suggerimenti positivi.

Tabella – Strutture e stili degli interventi: forme generiche

Suggerimenti positivi	“Puoi fare (esperienza) X”
Suggerimenti negativi	“Non puoi fare X”
Suggerimenti diretti	“Puoi fare X (esperienza)”
Suggerimenti indiretti	“Conoscevo qualcuno che poteva fare (esperienza) X”
Suggerimenti di contenuto	“Puoi fare esperienza di questa specifica (sensazione, ricordo, ecc.)”
Suggerimenti di processo	“Puoi avere una specifica esperienza”
Stile autoritario	“Farai X”
Stile permissivo	“Potresti fare X”
Suggerimenti post-ipnotici	“Dopo, quando sei nella situazione A, puoi fare X”

Suggerimenti negativi

I suggerimenti negativi utilizzano una sorta di “psicologia inversa” nel momento in cui li si usa con abilità. I suggerimenti negativi servono per ottenere una risposta suggerendo alla persona di *non* rispondere nel modo desiderato. La struttura generica di un suggerimento negativo è: “Non puoi (o non devi) fare X”. Dicendo alla persona cosa non fare, questa deve sempre elaborare e interpretare ciò che le viene detto, e le varie associazioni soggettive emergono inevitabilmente man mano che questo avviene.

Di seguito sono riportati alcuni esempi di suggerimenti negativi. Notate la vostra esperienza interna mentre leggete lentamente ciascuna di esse.

- Non pensare al tuo colore preferito.
- Non permetterti di chiederti che ore siano.
- Suggestirei di non notare la sensazione che hai nella gamba.
- Non dovresti pensare al tuo liceo proprio adesso mia cara.
- Per piacere prova a non pensare a quale tra i tuoi amici è il più materialistico.

Vi siete trovati a fare ciò che vi era stato suggerito di non fare? Se è così, perché? Avete già imparato che affinché le persone possano dare un senso ai suggerimenti, devono agganciare le vostre parole alle proprie esperienze interne, diversamente si limitano ad ascoltare i suoni che escono dalla vostra bocca. Ecco perché se vi dico di *non* notare il vostro orecchio sinistro, è certo che *lo noterete*. Dovete prima interpretare il significato delle parole “orecchio sinistro” prima di poter reagire al suggerimento negativo di non notarlo.

Troppo spesso, purtroppo, i suggerimenti negativi vengono utilizzati in modo ingenuo e accidentale, generando una risposta indesiderata che può lasciare il professionista nel dubbio su ciò che è andato storto. Se un terapeuta dice con grande sincerità e con la buona intenzione di confortare il paziente: “Non si preoccupi di quello, non ci può fare niente, quindi non ci pensi”, è più probabile che il paziente continui a preoccuparsi e ci pensi ancora. Se dite “non noti il dolore”, il vostro paziente naturalmente noterà il dolore. Se un avvocato dice a una giuria: “Non pensate all’orribile crimine che il mio cliente ha commesso. Giudicatelo invece solo come una persona spaventata e confusa”, è praticamente certo che la giuria abbia appena ricordato tutti i dettagli cruenti del crimine e le emozioni ad esso legate. Gli esiti accidentali dovuti all’uso non attento dei suggerimenti negativi possono disfare in mezza frase qualcosa che magari ha richiesto molto più tempo per essere costruito. Usateli con cura.

Come possono essere deliberatamente usati i suggerimenti negativi al fine di facilitare l’esperienza dell’ipnosi? Suggerendo al paziente di *non* fare le cose che in realtà si desidera che egli faccia (supponendo che il paziente sia adatto e che le variabili situazionali siano appropriate per giustificare questo metodo), si apre la strada ad una risposta che comunque sia è cooperativa. Per esempio, se dico al mio paziente: “Non permettere al tuo respiro di rallentare mentre mi ascolti, altrimenti i tuoi muscoli potrebbero rilassarsi”, il paziente può adesso rispondere lasciando che il suo respiro rallenti e che i muscoli si rilassino, segni positivi dell’inizio dell’ipnosi, oppure potrebbe proseguire nello stato in cui è, essenzialmente seguendo il suggerimento in chiave letterale, sempre una risposta cooperativa. Quindi, qualunque risposta generata dal paziente è cooperativa, direttamente o indirettamente.

Altri esempi potrebbero includere suggerimenti negativi quali:

- Non prendere nemmeno in considerazione la possibilità che potrebbe eserci un modo positivo per risolvere questo problema.
- Non vi è alcuna ragione per cui dovresti anche solo pensare a come ti sentirai bene una volta lasciato tutto questo alle spalle.
- Non assumere ancora una posizione comoda fino a quando non sei certo che desideri sentirti meglio.