

L'Ipnosi nel tempo

Prima di dare origine alla odierna Psichiatria Dinamica, le radici dell'Ipnosi affondano nei primordi della magia, allo stesso modo in cui la moderna Astronomia ha tratto le radici dalla astrologia, ed è pertanto antica quanto l'uomo, espressione della necessità di vincere e dominare il dolore somatico e psicologico. Le origini dell'ipnosi si trovano in antichissime pratiche a sfondo magico o mistico. Il fenomeno è sempre esistito, anche se non riconosciuto come tale.

Nella antica Grecia esistevano santuari di guarigione in cui si utilizzavano pratiche ipnotiche. Il più famoso è quello di Epidauro, dedicato al dio della medicina Esculapio. Chi vi si recava per cercare la guarigione veniva messo in trance ipnotica; in questi spazi ricettivi i sacerdoti impartivano all'inconscio suggestioni per favorire la visione del dio che operava la guarigione.

In Egitto esistevano analoghi "templi del sonno", santuari di guarigione equivalenti ai nostri odierni centri della salute. Nel papiro Ebers, datato 3000 a.C., si ritrova la trascrizione di quella che si può definire una vera e propria seduta di ipnosi, con procedure così attuali da essere tuttora usate. Nei templi del sonno si usavano pratiche ipnotiche per escludere il controllo della mente razionale e il suo incessante lavoro, mostrando come già allora fosse presente la comprensione di come il rilassamento profondo abbia il potere di favorire la guarigione spontanea e naturale dell'organismo.

I nativi americani Chippewa nei loro riti di iniziazione dei giovani alla pubertà usavano pratiche che potremmo definire di ipnosi di gruppo; lo sciamano, con particolari canti, induceva il "sonno magico" e in questo stato di trance venivano impartiti gli insegnamenti su costumi tribali. Vere e proprie suggestioni ipnotiche predisponavano inoltre i giovani guerrieri al coraggio, al valore in battaglia e all'insensibilità al dolore. Seguendo rituali che spesso comprendevano la visualizzazione, lo sciamano continuava a discendere in un diverso stato di coscienza; il viaggio era di solito accompagnato dal suono del tamburo, da canti e danze e altre attività ritmiche e ripetitive.

Gli aztechi, prima della conquista di Hernàn Cortés, praticavano l'ipnosi, così come i persiani. I cinesi raggiungevano lo stato ipnotico per mezzo di canti e danze rituali già diciotto secoli prima di Cristo.

Gli antichi druidi inducevano il “sonno magico” con la ripetizione di cantilene-mantra e i sacerdoti di Baal favorivano l'ingresso nello spazio di trance necessario per la profezia saltando per ore e ore attorno all'altare.

I mongoli, i tibetani, gli yogi indiani erano a conoscenza di procedure ipnotiche e possiamo affermare che quasi tutte le antiche tradizioni praticavano forme di ipnosi, anche se è da escludere che conoscessero sia l'esistenza del fenomeno sia i principi che ne sono alla base. Lo stato modificato di coscienza si manifestava soltanto come effetto collaterale di pratiche magiche o mistiche e i risultati raggiunti venivano attribuiti esclusivamente a interventi divini o sovrannaturali.

Per i romani fanno fede le antiche Sibille, i giudizi di Plinio il Vecchio, Vespasiano, Plutarco, Adriano, Tertulliano, Aurelio Prudenziano, Sinesio.

Nei secoli successivi, in Europa, Marsilio Ficino, Pomponazzi, Bacone, Maxwell si occuparono di ipnotismo nei loro studi, esprimendo giudizi e dati di fatto al riguardo. Ma per trovare l'ipnotismo applicato a scopo terapeutico, in Europa, bisogna arrivare al 1700, a Franz Anton Mesmer (1734-1815) filosofo e medico, il quale, sulle orme di Paracelso, giunse ad ipotizzare l'esistenza di un fluido vitale (magnetico) che riempie l'Universo e permea ogni cosa e a Johann Joseph Gassner (1727-1779), sacerdote cattolico di origine svedese annoverato fra i più famosi guaritori di tutti i tempi, esorcista, il quale ha il merito di aver messo in evidenza i punti di contatto che esistono fra l'esperienza religiosa e il fenomeno in ipnotico, sia sul piano psicologico, sia su quello fisiologico.

L'evoluzione della Ipnologia nel corso dei secoli, da pratica empirica a tecnica medica avanzata, come è quella odierna, ha evidenziato modalità e principi diversi di concepire tale metodica. Tale cambiamento è avvenuto in parallelo alle modifiche del rapporto Medico-Paziente dalla vetusta ipnosi di Mesmer alla moderna Relazione Terapeutica.

Dobbiamo al chirurgo scozzese - oftalmologo James Braid (1795-1860) la paternità del termine “ipnotismo”, anche se pare che già i mesmeristi usassero a volte il prefisso *hypn* (dal greco *hypnos*, sonno) per descrivere le loro pratiche. Egli fu il primo a chiarire, in pieno Illuminismo, che il soggetto

ipnotizzato non può essere forzato ad agire contro la sua volontà e che la collaborazione è l'elemento fondamentale nella pratica ipnotica.

In Francia i medici Ambroise-Auguste Liébeault (1823-1904) e Hippolyte Bernheim (1840-1919) furono i fondatori dell'importante Scuola di Nancy, giungendo alla conclusione, grazie ad una vasta sperimentazione sui pazienti dei loro ambulatori, che la sola suggestione fosse alla base dei fenomeni ipnotici. Bernheim approfondì l'osservazione di come ad ogni idea che si forma nella mente corrisponda una sensazione nel corpo che verrà espressa attraverso atti istintuali situati oltre il controllo conscio. Jean-Martin Charcot (1825-1893), illustre neurologo dell'ospedale parigino della Salpêtrière, interpretava i fenomeni ipnotici unicamente come manifestazioni fisiologiche patologiche legate all'isteria. Oggi consideriamo molto limitata la concezione di Charcot ma fu proprio grazie a lui che l'ipnosi fu accettata negli ambienti accademici del tempo, affrancandola dall'anatema di pratica oscura e sconveniente e in questo modo permise agli sperimentatori di uscire allo scoperto. Negli anni precedenti erano stati molti i medici, infatti, che persero il posto sostenendo l'uso dell'ipnosi nelle strutture pubbliche. Celebre nella letteratura la storia di John Elliotson, docente di chirurgia a Londra e contemporaneo di Braid, che in seguito alla pubblicazione di una relazione su alcuni interventi chirurgici praticati in soggetti in stato di sonno magnetico, ampliò l'ambito di applicazione del mesmerismo al campo dell'anestesia, fornendo la prova della sua utilità pratica in medicina. Egli, benché riconosciuto dai colleghi come un eminente specialista (introdusse lo stetoscopio in Inghilterra), subì un ostracismo tale da sentirsi costretto a lasciare l'ospedale in cui lavorava.

Con Joseph Breuer (maestro di Sigmund Freud), la Psichiatria scoprì che utilizzando l'ipnosi si poteva portare alla coscienza il trauma all'origine delle nevrosi, e che questa procedura mostrava di avere sorprendenti effetti terapeutici. Nello stesso periodo Pierre Janet (1859-1947), un allievo di Charcot, perfezionò la tecnica per liberare le emozioni rimosse associate ai ricordi traumatici. Il suo contributo è di grande rilevanza. Secondo Janet, l'ipnosi è uno stato sonnambolico e corrisponde ad una alterazione del normale stato mentale. Janet teorizza l'esistenza nella persona di complessi di idee scissi o rimossi, dissociati dalla personalità che, con l'aiuto dell'ipnosi, possono essere riportati alla coscienza. Nello stato di sonnambulismo (trance) il controllo conscio viene meno e si apre la porta ad un diverso stato di coscienza nel quale la suggestione, creando un campo di attenzione ristretto, può operare con particolare potenza. Le osservazioni di Janet anticipavano molte idee dell'ipnosi moderna e si possono considerare la base della

moderna psicoterapia. Il suo lavoro del 1919, *Le medicazioni psicologiche*, influenzerà un buon numero di ricercatori in tutto il mondo, in particolare Morton Prince negli Stati Uniti.

Anche Freud si appassionò allo studio dell'ipnosi e nel 1889 si recò in Francia da Charcot e anche alla Scuola di Nancy per approfondimenti sul campo. In seguito abbandonò l'ipnosi a favore della tecnica analitica, molto meno impegnativa, forse, ma che comunque corrispondeva meglio al suo modo di fare psicoterapia. E si può affermare che l'ipnosi diede i natali alla psicoanalisi. L'abbandono di Freud gettò un notevole discredito sull'ipnosi, ma spesso si dimentica che nei suoi ultimi anni Freud rivalutò l'ipnosi e ne auspicò un uso maggiore nell'esercizio delle pratiche psicoanalitiche.

In Russia, B.Y. Danilievsky, docente di fisiologia all'Università di Kharkov, presenta una serie di lavori sulla ipnosi animale studiata dal punto di vista dell'evoluzione. Egli osserva nel pesce, la rana, il granchio, il coccodrillo, la tartaruga, il serpente, il coniglio e gli uccelli, l'identità dell'ipnosi animale con quella dell'uomo. Nel 1891, A.A. Tokarsky presenta una relazione, durante il IV Congresso dei medici russi, sulle "Applicazioni terapeutiche dell'ipnotismo". Il suo intervento verrà considerato dalla comunità degli studiosi come la nascita di veri e propri lavori a tendenza organicista nella pratica della psicoterapia russa. Tokarsky organizzerà il primo dei corsi di ipnoterapia e di psicologia fisiologica all'Università di Mosca. Più tardi il fisiologo V.M. Bechterev pubblicherà una serie di studi sugli aspetti fisiologici e psicologici dell'ipnosi ponendo così le basi dello studio sperimentale dei fenomeni della suggestione e dell'ipnosi.

Ivan Pétrovitch Pavlov, il suo allievo K.M. Bykov e collaboratori apporteranno un innovativo contributo alla comprensione dei fenomeni ipnotici. Nel corso dei loro lavori sul sistema nervoso centrale, giungeranno ad elaborare una teoria neuro-fisiologica dell'ipnosi, che rappresenta una svolta decisiva. Meritano particolare menzione gli esperimenti di K.I. Platonov, che pubblicherà nel 1957 *"La parola quale fattore fisiologico e terapeutico"* e quelli di Velvosky e Nikolaiev, che metteranno a punto la tecnica del parto cosiddetto psicoprofilattico, ispirandosi alle tecniche ipnotiche.

E' a Milton Hyland Erickson (1902-1980), psichiatra e psicoterapeuta americano, che si deve la nascita dell'ipnosi moderna, per come la intendiamo noi oggi. Vero genio innovatore, egli sapeva servirsi in modo unico della voce e degli schemi linguistici. Padre della terapia strategica e della terapia della

famiglia, usando storie e metafore in contatto con il modo della persona, Erickson sapeva evocare in modo casuale e indiretto il potere inconscio e le capacità interiori più profonde. Le sue straordinarie doti di umanità ed integrità, unite al rispetto per il malato e a una indiscussa abilità terapeutica, facevano sì che la sua sola presenza favorisse l'evoluzione positiva dei processi inconsci per facilitare i processi naturali di evoluzione e maturazione psicologica della persona

Dal fluido del magnetismo animale di Mesmer al divano di Freud, sino alla Ipnosi della metafora di Milton H. Erickson, il fenomeno ha bisogno, perché si verifichi, di tre elementi: 1) L'Ipnologo; 2) Il Soggetto; 3) l'ambiente idoneo in cui si svolge la terapia. Quest'ultimo ha un suo valore, che certo cambia secondo le aspettative e i tempi, ma che pur sempre è impregnato di un carisma invasivo, sia esso ubicato nella sala del "Baquet magnetico" di Mesmer o nello studio-salotto di Freud o nello studiolo di Erickson o nei moderni studi di Ipnositerapia. E' qui che il soggetto regredisce, si rilassa, piange, sogna, parla, ritrova se stesso.

L'Ipnosi offre agli individui la possibilità di imparare a comprendere meglio sé stessi, come costruiscono e vivono le proprie realtà soggettive e come interagire con gli altri in modo più efficace.

La comunicazione ipnotica aiuta molto il terapeuta ad impostare un corretto approccio al paziente che costituisce non solo la base della relazione, ma anche la premessa per arrivare ad una corretta anamnesi e, quindi, ad una corretta diagnosi.

L'Ipnosi è una facoltà normale con la quale alcune attitudini, come il coinvolgimento immaginativo, vengono amplificate. Tutte le persone hanno comunemente esperienze auto-ipnotiche quando qualcosa cattura la loro attenzione. L'ipnosi si attua tradizionalmente con il viraggio dal normale stato di coscienza al monoideismo, in cui la coscienza diventa più circoscritta e profonda e risulta possibile ottenere risposte psiconeurofisiologiche in rapporto alle caratteristiche costituzionali di ciascun paziente. Siamo in uno stato naturale di trance in tutti quei momenti in cui la nostra attenzione è totalmente assorbita in ciò che stiamo facendo: leggere un libro appassionante, guardare un film avvincente, ballare, rilassarsi in un bagno caldo, suonare, dipingere, scrivere, ascoltare musica ecc. . In altre parole quando siamo totalmente assorbiti in una attività coinvolgente e il mondo attorno a noi sparisce, siamo in uno stato modificato di coscienza. Entriamo in stato di trance anche quando siamo alle prese con un'azione abituale che ci

annoia: per esempio lavare i piatti meccanicamente, fare la spesa al supermercato, guidare seguendo sempre lo stesso tragitto. In tutti questi stati naturali la nostra mente cosciente è fuori gioco, completamente assorbita in un interesse o distratta. L'accesso all'inconscio, normalmente inibito dal controllo della razionalità, è in quei momenti libero e diretto.

La complessità della mente umana permette di gestire informazioni ed avere esperienze sia a livello conscio che a livello inconscio. Possiamo renderci conto di come i processi mentali consci costituiscano solo una parte della attività mentale complessiva pensando a quanto spesso cambiamo atteggiamento su qualcosa, senza sapere per quali specifiche ragioni ciò sia avvenuto. Le comunicazioni dell'ambiente esterno sono recepite in certo grado a livello cosciente, dove sono processate secondo le modalità caratteristiche della mente conscia. Le stesse comunicazioni, comunque, sono processate in modo differente a livello inconscio. Normalmente, l'attività della mente conscia e della mente inconscia sono integrate, ma ciascuna di esse può funzionare in modo più autonomo, e le relative differenze spesso si manifestano in conflitti interni e risposte dissociate. Se la mente conscia ci permette di notare e di prestare attenzione alle cose, ossia di avere coscienza di pensieri, sensazioni, percezioni, motivazioni ed emozioni, ecc., ragionando, analizzando le parole e i fatti, notando i loro effetti, è anche vero che le limitazioni presenti nella nostra vita sono, in gran parte, convinzioni basate sulla valutazione critica della mente conscia, la quale decide razionalmente, in rapporto all'esperienza ciò che è possibile e non è possibile fare.

Un grosso limite della mente conscia risiede nel saper processare solo alcuni input simultaneamente, così l'individuo ha consapevolezza solo di una piccola parte della sua esperienza totale.

Le informazioni integrate a livello inconscio sono assai più efficaci di quelle processate a livello conscio. Sono infatti gli schemi inconsci che regolano, controllano, e guidano la condotta dell'individuo nelle varie circostanze.

Noi ericksoniani descriviamo metaforicamente la mente inconscia come un serbatoio di risorse, un deposito di tutte le esperienze acquisite da un individuo nel corso della propria esistenza. Sulla scia di Erickson consideriamo l'inconscio ricco di potenzialità: una forza assolutamente positiva che si prende cura di noi. Nell'inconscio ci sono gli istinti vitali che lavorano per il nostro bene. Non essendo rigida, analitica e limitata dal senso critico, la mente inconscia ha la capacità di processare le informazioni a

livello simbolico e può rispondere in modo più autentico e spontaneo agli stimoli esperienziali.

In un certo senso possiamo paragonare la nostra mente ad una lente, a volte orientata verso l'esterno (come nello stato mentale di veglia) a volte orientata verso l'interno (come nello stato mentale di sogno). Una buona salute mentale deriva da un'adeguata capacità di "orientare la lente", a seconda delle circostanze e delle situazioni, verso l'esterno e verso l'interno, in quanto se fosse rivolta sempre verso un'unica direzione, la condizione mentale risulterebbe patologica.

Lo stato mentale di ipnosi è uno stato mentale normale, naturale, che spesso si sviluppa spontaneamente durante le nostre giornate, in cui ci sono cose diverse dallo stato mentale di veglia e dello stato mentale di sonno. Lo stato mentale di ipnosi è un terzo stato, che può avere di volta in volta caratteristiche dell'uno o dell'altro, in cui l'individuo può muoversi liberamente, in cui la mente fluttua, spostandosi lungo un *continuum* che va da uno stato all'altro.

L'Ipnositerapia è uno strumento con cui il terapeuta aiuta il paziente ad avere maggior controllo sulla sua vita (Yapko, 1995) usando deliberatamente la dissociazione della coscienza, un fenomeno che ha basi innate da quando si è formata la coscienza nella specie umana, ovvero da quando la dimensione gruppale è diventata fondamentale per la sopravvivenza. Si tratta di un atto profondamente medico che consente e dà allo stesso terapeuta grandi possibilità emotive di sviluppo e di crescita, tanto personale che professionale. Ipnositerapia, oggi, significa essenzialmente saper comunicare, saper individuare il problema, e poi essere abili nel trasmettere idee. Le procedure sono sempre individualizzate perché ogni paziente è unico: sono intonate alle caratteristiche del singolo, sia esso individuo o sistema, e modulate in accordo con il problema presentato. Inoltre il terapeuta non codificherà il proprio intervento allo stesso modo ogni qualvolta avrà a che fare con quel determinato problema. Ogni caso è diverso dai precedenti: un mio professore, all'Università, ci spiegava come non esistano due depressi o due soggetti fobici identici. Allo stesso modo ogni terapeuta è diverso dagli altri. La complessità dell'essere umano e l'unicità assoluta di ogni individuo rendono quasi impossibile elaborare teorie e codificare metodiche di intervento universalmente valide: l'unica regola valida sembra essere l'eccezione alla regola.

L'ipnosi clinica, modernamente intesa, basa la sua forza terapeutica sulla capacità comunicativa nell'autenticità del rapporto con il paziente. Quando il terapeuta riesce a trasmettere correttamente informazioni e significati, il paziente riesce rapidamente a capire le proprie dinamiche psicologiche ed a raggiungere soluzioni ottimali in tempi relativamente brevi. Per essere credibile il terapeuta deve coinvolgersi con lui e, allo stesso tempo, offrirgli prospettive diverse, che fino a quel momento, da solo, non è riuscito a trovare. Sarà poi il paziente, in piena libertà, a scegliere quella che fa per lui.

L'Ipnosi è essenzialmente una comunicazione, rivolta ad un paziente, di idee e concezioni, in modo tale che egli sia estremamente ricettivo, ma liberamente critico e non passivo, alle idee presentate e quindi motivato ad esplorare le potenzialità di controllo delle risposte e del comportamento psicologico e fisico del proprio corpo.

Le precondizioni per utilizzare correttamente l'ipnositerapia sono un'adeguata formazione in campo medico, psicologico, psichiatrico e una specifica formazione in Ipnologia. Le conoscenze tecniche però non bastano: per l'utilizzo terapeutico dell'Ipnosi occorre avere predisposizione (Guantieri, 1973; Gulotta, 1998).

Non tutti i medici e gli psicologi hanno attitudine per l'ipnositerapia e non sempre i terapeuti culturalmente più preparati sono i più bravi o i più efficaci. La prima dote dell'ipnositerapeuta è saper ascoltare, raccogliendo le informazioni ricevute senza reazioni inopportune e senza usarle nella propria fantasia per soddisfare le proprie frustrazioni.

Per questo occorrono un training rigoroso, tanto studio, umiltà e qualità empatiche, nonché supervisioni accurate.

Il mistero che circonda il fenomeno ipnotico si presta a tutte le proiezioni ed a tutte le fantasie di onnipotenza che alcuni non mancano di sfruttare. Il lato spettacolare delle sue manifestazioni crea, soprattutto in contesti di scarso livello culturale, un terreno favorevole al suo sfruttamento da parte dei "maghi" di ogni tipo e paese, che contribuiscono a dare all'ipnosi una immagine peggiorativa. Ricordo qui che l'ipnosi non medica è vietata in Svezia, nazione in cui le autorità reprimono severamente i contravventori. L'impiego della tecnica ipnotica in Medicina e Psicologia non è privo di pericoli e controindicazioni. Lo strumento in sé non è né buono né cattivo; tutti sono ipnotizzabili in misura maggiore o minore e tutti possono imparare ad ipnotizzare, più o meno come tutti possono azionare l'interruttore del trapano di un odontoiatra: la difficoltà sta nel saperlo adoperare a scopi

sanitari di cura e riabilitazione. E' uno strumento pericoloso nelle mani di persone impreparate che ignorano la psicodinamica, le quali possono aggravare la sintomatologia presentata fino a provocare o esacerbare reazioni di tipo psicotico. L'ipnosi è uno stato mentale che può essere ottenuto e utilizzato con metodiche estremamente dissimili per scopi diversi: ipnoanalisi, tecniche suggestive e manipolative, terapie comportamentali, interventi condizionanti e decondizionanti, terapie strategiche, analgesia, e altre. E' estremamente efficace se applicata ed elaborata correttamente, ma, come qualsiasi farmaco valido, se usata male può risultare perfino pericolosa, esattamente come l'uso sbagliato di un bisturi può portare a tragiche conseguenze.

Non esiste ancora una spiegazione definitiva sulla natura dell'ipnosi, anche se è ormai innegabile il valore della sua azione terapeutica. Essa è utilizzata in molti ambiti: in medicina, in chirurgia, in odontoiatria, in ginecologia, in psichiatria, in psicologia, nello sport; per migliorare le proprie prestazioni in ogni campo, per promuovere il cambiamento, una migliore comunicazione mente-corpo, processi di autoguarigione e gestione del dolore.

Un "nuovo" orientamento all'ipnosi vorrebbe essere la cosiddetta "sofrologia" di Alfonso Caycedo, neuropsichiatra nell'équipe di Lopez-Ibor, che si diffonde in Spagna e America Latina a partire dal 1961, in un periodo in cui la Spagna era tagliata fuori dai comuni scambi scientifici con il resto dell'Europa. Il neologismo con cui veniva definita questa "nuova" disciplina, diffusasi facilmente in quegli anni, era stato derivato dal greco e significa: SOS (armonia) -PHREN (coscienza) - LOGOS (studio), ossia ricerca dell'armonia della coscienza. Essa si propone di conglobare lo studio dei diversi stati di coscienza, comunque si presentino e vengano provocati, con l'uso di farmaci, idee mistiche, pratiche autoipnotiche, ecc.

Platone, nel dialogo fra Socrate e Carmide parla infatti dello stato di *sofrosyne*, una condizione di calma e di concentrazione mentale che si può ottenere tramite il *terpnòs lògos*, una sorta di verbalizzazione neniata, monotona, dolce, suadente, una sorta di plasma che agisce sulle funzioni timiche, funzioni che oggi definiremmo psicosomatiche.

La "sofronizzazione" sarebbe dunque un insieme di processi che consentono di modificare i livelli di coscienza. Si tratta di un metodo a doppia derivazione, possiede molti aspetti che la farebbero definire di induzione diretta ed altri aspetti più simili alle tecniche di rilassamento progressivo. A

questi aspetti procedurali si aggiunge il fascino di una congregazione di gruppo con prospettive di misticismo; nei fatti si tratta di un metodo di autoipnosi che si svolge a regime settario. Sul piano della derivazione storica è noto che Caycedo abbia concepito e formulato la pratica del suo metodo dopo aver studiato approfonditamente i capisaldi dell'ipnosi, e dopo una lunga sosta in India, Tibet e Giappone, dove ebbe modo di apprendere rispettivamente le procedure yoga, i rituali buddisti e della meditazione zen. Queste procedure hanno un denominatore comune: la ricerca del controllo del corpo mediante lo spirito, l'estasi e la contemplazione. Il c.d. "rilassamento dinamico" di Caycedo assicurerebbe il viraggio in un ridotto stato di coscienza o coscienza ipnagogica.

Proprio nella composizione di un siffatto miscuglio di procedure, Caycedo finisce per dare alla sofrologia una connotazione al negativo, ossia: la sofrologia non è ipnosi, non è una psicoterapia, non è training autogeno, non è una filosofia, non è una religione, e così via nel tentativo di nascondere la natura e mistificarla. Tale atteggiamento espone purtroppo ad una confabulazione scientifica che è quella lamentata da tempo circa la tendenza del pensiero umano (che Platone non esiterebbe a definire una vera e propria mania dionisiaca) a porsi al centro dell'universo e ad antropomorfizzare le situazioni, comprese quelle riguardanti lo sviluppo ontologico del bambino e la vita di tutti gli animali.

La ricchezza del sapere tradizionale, iscritta nella storia delle religioni e delle pratiche estatiche, non dovrebbe essere confusa, come ha tentato di fare Caycedo con la "sofrologia", con le attuali conoscenze ed utilizzazioni sulla trance. Purtroppo la pressante esigenza moderna a trascendere quei confini con i quali la cultura cosciente ha frammentato l'esperienza, espone al pericolo della più assoluta confusione interpretativa ed utilizzazione pseudoterapeutica, come chiaramente avviene in sofrologia. D'altronde in più di un'occasione Caycedo ha riconosciuto di essersi ispirato molto all'ipnosi classica. Nei fatti, sotto il suo aspetto sincretistico, la cosiddetta "sofrologia" non ha apportato niente di nuovo in rapporto all'ipnosi, dalla quale essa non differisce che per il nome. Si è trattato di un puro gioco nominalistico per far accettare l'ipnosi nei paesi di lingua francese e spagnola, dal punto di vista accademico assai meno sviluppati del nostro.

Chiunque può definirsi "sofrologo" o "sofrologa" senza aver compiuto regolari studi accademici, senza una Laurea e una professionalità sancita da esami di Stato. I requisiti di ammissione ai corsi di "sofrologia" sono una non

ben definita formazione di base in campo medico, paramedico, pedagogico o sociale. Anche il diploma di assistente sociale.

Si tratta di una formazione privata, non regolata e non riconosciuta dallo Stato Italiano: la "scuola" di Caycedo ha il carattere di una associazione privata; si tratta di un sistema interamente ed esclusivamente fondato sulla autoreferenzialità e sull'autocertificazione, privo, soprattutto, di organismi indipendenti cui affidare le opportune procedure di valutazione, confronto e accreditamento. Per questi motivi, i diplomini rilasciati da Caycedo e collaboratori sono privi di qualsiasi valore legale in Italia e chi si inventa la "professione" originalissima di "sofròlogo" ed è ancor più privo di una Laurea in Medicina o in Psicologia, e di una abilitazione all'esercizio di tale specialità con il superamento di pubblici Esami di Stato, commette reato. Se non altro evade il fisco.

Per concludere, la cosiddetta "sofrologia", forma evoluta della "sofromanzia" altro non è se non una matura espressione di quella protoscienza che esiste da quando l'uomo ha fatto la sua comparsa sul pianeta Terra: la Fraudologia.

Vorrei infine sottolineare che il presupposto della vera scienza, come ci ha insegnato l'epistemologo Karl Popper è la *confutazione*.

E qui siamo in Italia, patria di Galileo Galilei e di Francesco Bacone, culla del metodo scientifico. Qui siamo ben lontani dall'accettare la logica commerciale e poco sanitaria di siffatto modo truffaldino di intendere la prevenzione e la cura dei disagi psichici e comportamentali.

Riferimenti bibliografici

- Bianca Mariano, *Il senso della vita*, Angelo Pontecorboli Editore. Firenze, 1997
- Corpus Hermeticum*, Société d'Édition Les Belles Lettres. Paris, 1945, 1954
- Guantieri G.: *L'Ipnosi*. Milano: Rizzoli, 1973
- Gulotta G.: *Ipnosi e social skills*. Relazione presentata al III Congresso Europeo di Ipnosi e Psicoterapia Ericksoniana. Venezia, 25-28 novembre 1998
- Granone F.: *Trattato di Ipnosi (Sofrologia)*. Bollati Boringhieri, Torino, 1972
- *Trattato di Ipnosi*, UTET, Torino, 1989
- Horeau F.: *Ipnosi Clinica*, ediz. Italiana a cura di Vito Maria Melica, Milano, Masson, 1994
- Yapko MD.: *Essentials of Hypnosis*. New York, Brunner/Mazel, 1995
- Mallinger Jean, *Pitagora e I misteri*, Editions Niclaus, Paris, 1944
- Piscicelli Umberto: *Trance e Psicoterapie Brevi*, Società Editrice Universo, Roma, 1995
- Pommier F., Pietrangelo T.: *Corso di Sofrologia (vol.1, vol.2)*, Editrice Melusina, Roma
- Volgyesi F.A., *L'ipnosi umana ed animale*. Piccin, 1972