

L'uso delle immagini in stato di trance in psicoterapia e medicina psicosomatica

.....
Luisa Merati

L'IPNOSI

L'ipnosi attualmente è definita come la manifestazione plastica (ideoplasia) dell'immaginazione creativa adeguatamente orientata in una precisa rappresentazione mentale, sia autonomamente (autoipnosi), sia con l'aiuto di un operatore con il quale si è in relazione.

L'ipnosi è uno stato modificato di coscienza che si manifesta sia spontaneamente (testa nelle nuvole, soprappensiero) sia facilitato da un terapeuta, stato in cui vengono stimulate la fantasia, l'immaginazione, in cui le immagini diventano una realtà interiore che induce cambiamenti attraverso il legame corpo-mente e la trasformazione di energia mentale in energia biologica. Come afferma Lapenta (1986): «La parola suggerisce un'idea che suscita azione, movimenti, sensazione, ma alla parola suggerita va connessa quella particolare situazione psicologica che è data dal notevole vigore plastico delle immagini».

Essa è in realtà una tecnica antichissima di comunicazione e di relazione con la parte più profonda del cervello umano, quella analogica, intuitiva e immaginativa dell'emisfero destro.

La sperimentazione nel campo delle tecniche ipnotiche ha mostrato che le suggestioni che agiscono creando stati di coscienza producono anche modificazioni fisiologiche. L'ipnosi consente infatti l'accesso agli strati profondi della mente, tramite l'uso dell'immaginazione. La suggestione analgesica permette, per esempio, di eliminare la percezione del dolore durante il parto. L'ipnosi utilizza l'attività immaginativa per la cura dell'ipertensione, per il trattamento di nevrosi, ma anche per patologie organiche come i tumori.

Ciò che va sottolineato, in quanto caratteristica essenziale dell'ipnosi, è la realizzazione del monoideismo plastico (Braid, 1847): la mente è concentrata e dominata da una sola idea, così che l'estensione della coscienza viene a essere limitata ma aumenta al tempo stesso l'intensità dell'attività subconscia, con la riduzione dei riferimenti temporo-spaziali e la prevalenza delle funzioni rappresentativo-emotive su quelle critico-intellettive in seguito

ad attivazione dell'emisfero destro e inibizione dell'emisfero sinistro, come dimostrato dalla PET. L'abbassamento del tono corticale e la prevalenza dei sistemi talamici consentono di liberare quell'attività subcorticale di emozioni e sentimenti, abitualmente inibita dalla corteccia, e di far emergere dati dalla memoria a lungo termine, depositati a livello del sistema limbico-ippocampale e solitamente rimossi dall'azione della corteccia.

.....

L'ARCHETIPO

Carl Gustav Jung osservando i suoi pazienti scoprì nei loro sogni temi ricorrenti. Apparivano immagini che ritrovò anche nelle mitologie dei popoli primitivi, nelle antiche opere alchemiche, come nelle narrazioni delle tribù indigene. Anche nei sogni, come nelle opere d'arte e culturali, attraverso la mitologia comparata, l'archeologia e l'osservazione, notiamo che ci sono immagini e simboli che ricorrono. I grandi temi dell'essere umano come la nascita, la morte, la madre, il padre, l'eroe, il viaggio, il mago, il vecchio saggio, il briccone ecc., sono immagini archetipiche.

L'archetipo s. m. [dal lat. archetypum, gr. ἀρχέτυπον, comp. di ἀρχε- «principio, origine» e τύπος «modello»] (primo esemplare, modello) non è una struttura genetica innata, ma un modello spaziale formato nel primo stadio dello sviluppo mentale. È un processo, un modello relazionale che fornisce un significato alle percezioni del mondo fisico e relazionale del bambino. Gli archetipi ci aiutano a rappresentare le emozioni forti dell'essere umano, in quanto strutture non visibili ma che si manifestano attraverso le immagini dei simboli.

Secondo Jung nella vita vi sono tanti archetipi quante situazioni tipiche. La continua ripetizione ha impresso queste esperienze nella nostra costituzione psichica, non nella forma di immagini dotate di contenuto, ma in principio solo come forme senza contenuto, atte a rappresentare solo la possibilità d'un certo tipo di percezione e azione.

Gli archetipi sono modelli che ci aiutano a rappresentare le emozioni a livello individuale e collettivo. Attraverso l'arte e le produzioni culturali possiamo dare voce a bisogni singoli e collettivi e usare i simboli vivi, per trovare un equilibrio.

Di per sé, l'archetipo è un'immagine originale che esiste nell'inconscio ma non è il risultato dell'esperienza personale. L'archetipo in sé è un'energia probabilmente indipendente dalla mente umana, è di natura trascendente e ha la particolarità di essere un elemento di trasformazione.

Immagini archetipiche sono presenti nell'arte e possono essere suscitate e proposte *anche dalle parole* durante la trance, vivendo l'immagine come se fosse lì, come se fosse reale.

L'archetipo si manifesta attraverso il simbolo che dà inizio a un processo trasformante: l'archetipo è una forma primordiale dell'esperienza umana che si trasmette attraverso il *simbolo*, accettabile e integrabile nella coscienza: l'energia trasformativa dell'archetipo va "filtrata" attraverso il simbolo affinché non invada l'inconscio individuale e lo scompensi. L'immagine simbolica, ricca di energia trasformativa suggerita in stato di coscienza ipnotica (trance), è un potente intermediario mente/corpo e indirizza in senso positivo le dinamiche biologiche.

La parola “simbolo” viene dal latino *symbolum* che a sua volta si origina dal greco σύμβολον [symbolon] (“segno”) che a sua volta deriva dal tema del verbo συμβάλλω [symballo] dalle radici σύν «insieme» e βάλλω «gettare», avente il significato approssimativo di “mettere insieme” due parti distinte; in breve, è un’immagine che ne evoca un’altra.

Questo immaginario universale si cristallizza nei miti o nelle fiabe e affiora nei sogni e nelle fantasie prodotte dall’immaginazione, tanto che nella storia dell’arte di tutti i tempi e nelle espressioni visive di svariati popoli gli archetipi si rivelano in forme artistiche pittoriche o scultoree, tornando come motivi ricorrenti e assoluti dell’espressione umana. Ciò avverrebbe a causa dell’esistenza di un comune inconscio collettivo in cui pratiche religiose, usi, costumi o miti di popolazioni lontane si ritrovano in modelli simili, se non uguali.

L’archetipo attraverso le immagini simboliche ricche di energia trasformativa agisce sullo psicosoma in senso trasformativo sbloccando energia *anche a livello biologico*. Il potere di trasmissione delle immagini può essere quindi una risorsa in psicoterapia e possiamo farci aiutare dall’uso delle immagini ispirate dall’arte figurativa proposte durante lo stato di trance.

L’IMMAGINE

Portiamo come esempio il ciclo terapeutico di Ermanno Ferrero (*Lessico immaginale. Principi teorici e applicativi di ipnosi psicodinamica*. Editoriale Albero, Milano 1991). L’ipnosi psicodinamica impiega immagini simboliche capaci di attirare e plasmare l’energia psichica in un’unica costellazione fatta di emozioni, sensorialità, sentimento. In stato di coscienza ipnotico si ottiene una dinamizzazione dell’energia psicosomatica con l’inizio e il seguito di un processo trasformatore.

L’immagine è una forma strutturata di energia psichica, personale, primordiale, universale e transpersonale, condensatore energetico, sentita, non spiegata, vissuta, secondo un procedimento rituale (di passaggio, di partecipazione, di propiziazione).

Esempi di immagini simboliche: l’acqua, l’albero, l’arcobaleno, il fiume, la caverna usati durante il ciclo di terapia.

- *Acqua* Fin dai primordi della storia umana l’elemento liquido è sempre stato quello più fecondo dal punto di vista dell’ispirazione artistica: l’acqua viene associata all’inconscio, alla vastità del mondo interiore, spesso rimosso o “dimenticato” e al suo potente contenuto simbolico femminile/materno. L’acqua è simbolo di vita e purificazione.
- *Albero* Costituisce un’immagine universale e archetipica, un simbolo potente che vive e si moltiplica, nello spazio e nel tempo, in un’infinita varietà di forme. Il significato resta però immutato, come espresso da migliaia di artisti: l’albero rappresenta la vita e il suo perpetuo rinnovarsi attraverso il ciclo delle stagioni.

Da una parte l’essere connesso a due regni, il cielo e la terra, rappresenta lo scambio e l’intima necessità di completamento, dall’altra rappresenta un percorso, inteso come processo di crescita e di evoluzione.

Unendo il cielo alla terra, l’albero si “radica” sia in alto sia in basso, affondando come radici i suoi rami nell’etere, congiungendo così il mondo luminoso della coscienza a quello oscuro e sotterraneo dell’inconscio. Nutrendosi sia dell’“immateriale celeste” sia del “materiale terrestre”, l’albero permette e nutre la vita fisica sulla terra, dove è indispensabile, a un livello anche semplicemente biologico, per la cosiddetta funzione di fotosintesi che compie.

- *Arcobaleno* significa il passaggio da una condizione a un'altra, ma anche il legame indissolubile tra due mondi e realtà comunicanti. Fondamentale da qui il concetto di apertura verso altri mondi e quindi l'arcobaleno rappresenta il processo di cambiamento e l'inizio della ricerca di altri significati e di maggiore consapevolezza interiore.
- *Fiume* Simbolo di rinnovamento e di purificazione a causa del continuo scorrere delle acque, attraverso il suo fluire incessante, il fiume, dunque, esprime la vita, la libertà, il movimento di correnti pericolose ma anche di contenimento e d'incanalamento.
- *Caverna/grotta* Luogo di contatto con forze arcane e pericolose da cui si può fuggire affrontando un percorso di purificazione o di rinascita. La caverna, quale luogo nascosto e chiuso, indica l'interiorizzazione, la discesa in noi stessi, per ricercare e ottenere una seconda nascita.

Nel percorso di psicoterapia psicodinamica le immagini vengono proposte con il messaggio sottinteso di purificazione, trasformazione, armonizzazione, sintesi.

.....

LA FORZA DELLE IMMAGINI

La forza delle immagini in ipnosi è uno degli aspetti più affascinanti e potenti di questa pratica. Durante l'ipnosi, l'immaginazione diventa un canale diretto per l'inconscio e le immagini visive, simboliche o metaforiche possono avere un impatto profondo sulla psiche. Le immagini evocative, come scene serene o suggestive, possono favorire il rilassamento e l'accesso a risorse interne di guarigione. Al contrario, immagini potenti di cambiamento o di trasformazione, come quelle di un paesaggio che muta o di una persona che supera una sfida, possono stimolare il cambiamento di comportamenti o emozioni radicate. L'uso delle immagini in ipnosi sfrutta il fatto che l'inconscio non distingue facilmente tra esperienze immaginate e reali, quindi le immagini possono avere lo stesso effetto di esperienze dirette, come se stessero accadendo veramente. Questo è il motivo per cui tecniche come la visualizzazione possono essere così efficaci nel trattamento di fobie, traumi o anche nella gestione del dolore.

Alcuni esempi di come questo avviene:

1. *Trasformazione emotiva tramite immagini positive*

Le immagini positive, come un paesaggio sereno o il ricordo di un momento felice, possono portare a una riduzione dello stress, dell'ansia e della tensione. Per esempio, l'immaginazione di un luogo tranquillo (come una spiaggia o una montagna) può favorire uno stato di rilassamento profondo, riducendo il battito cardiaco e migliorando il benessere generale. Questo effetto è spesso sfruttato in pratiche come la meditazione o l'autoipnosi per promuovere la calma interiore.

2. *Ristrutturazione cognitiva con immagini contrastanti*

In ipnosi, le immagini possono essere utilizzate per "sostituire" vecchi schemi emotivi o comportamentali disfunzionali con nuovi. Per esempio, se una persona ha paura di volare, l'ipnoterapeuta potrebbe farle immaginare di essere in un aereo, ma in un contesto sicuro e positivo, come un volo su una bellissima città. La mente inconscia, ripetendo questa immagine positiva, inizia a sostituire la paura con la serenità, riducendo l'intensità del comportamento fobico.

3. *Sbloccare emozioni represses*

Le immagini possono anche aiutare a far emergere emozioni represses o dimenticate. Immagini che rappresentano un trauma passato, per esempio, possono essere utilizzate in un contesto ipnotico per rielaborare quella memoria in modo più funzionale. La mente inconscia non solo “rivive” l’immagine, ma la rielabora, permettendo alla persona di affrontarla senza la stessa reazione emotiva distruttiva che si aveva prima.

4. *Ripetizione di immagini mentali per modificare comportamenti*

Un altro modo in cui le immagini influenzano i comportamenti è attraverso la ripetizione. Immaginare più volte una certa azione o comportamento che si vuole sviluppare può rendere quel comportamento più naturale. Per esempio, un atleta potrebbe visualizzare più volte il successo in una competizione o immaginarsi in grado di eseguire un movimento difficile. Questo tipo di visualizzazione può aumentare la fiducia e migliorare le prestazioni, poiché l’inconscio si prepara ad agire in quel modo.

5. *Efficacia nella gestione del dolore*

Le immagini vengono anche utilizzate per il controllo del dolore. Le persone possono essere guidate a immaginare una luce calda o un’onda che scivola attraverso il corpo, alleviando il dolore e promuovendo il benessere fisico. In alcuni casi, l’immagine può essere quella di uno “schermo” mentale che blocca o filtra la sensazione dolorosa, riducendo l’intensità percepita.

In generale, le immagini influenzano il comportamento e le emozioni perché il nostro cervello risponde in modo molto potente a ciò che immaginiamo. In ipnosi, queste immagini vengono utilizzate come strumenti terapeutici per agire direttamente sull’inconscio, modificando convinzioni limitanti, risolvendo conflitti interiori e promuovendo un cambiamento positivo.

LE METAFORE

Le metafore somministrate durante una trance ipnotica sono uno degli strumenti più potenti e sottili che un ipnoterapeuta può utilizzare per stimolare il cambiamento nell’inconscio della persona.

Le metafore, infatti, operano a livello profondo, bypassando il pensiero razionale e parlando direttamente alla parte emotiva e immaginativa della mente. In trance, la mente è particolarmente aperta e ricettiva, rendendo il potere delle metafore ancora più intenso.

COS’È UNA METAFORA

Una metafora è una storia, un’immagine o un concetto che rappresenta qualcos’altro che non viene espresso in modo diretto. È una forma di comunicazione simbolica che aiuta la mente inconscia a fare associazioni che possono portare a cambiamenti positivi, senza attivare resistenze conscie.

COME FUNZIONANO LE METAFORE IN TRANCE

1. *Accesso all'inconscio*

Quando una persona è in trance, l'inconscio è molto più aperto. Le metafore possono quindi comunicare direttamente con l'inconscio, dove sono immagazzinate le credenze, le emozioni e i comportamenti. La mente razionale non cerca di interpretare o criticare la metafora, ma piuttosto la vive e la integra, permettendo che il messaggio penetri più profondamente.

2. *Semplicità e universale applicabilità*

Le metafore sono universali e possono essere adattate facilmente per vari tipi di persone, senza la necessità di una comprensione intellettuale. Un esempio comune di metafora utilizzata in ipnosi potrebbe essere quella di una persona che supera una montagna. Questa immagine non è solo un racconto di un'azione fisica, ma rappresenta anche il superamento di ostacoli interiori, come le difficoltà emotive o i blocchi psicologici.

3. *Attivazione di immagini ed emozioni positive*

In trance, le immagini e le storie che si raccontano nelle metafore attivano emozioni e sensazioni positive. Per esempio, se qualcuno sta lavorando su un problema di autostima, l'ipnoterapeuta potrebbe raccontare la metafora di un fiore che cresce lentamente ma con forza, resistendo alle intemperie. Questa metafora attiva l'immagine di forza interiore e crescita, suggerendo inconsciamente che anche la persona in trance ha la capacità di crescere e fiorire.

COME VENGONO SOMMINISTRATE LE METAFORE

1. *Linguaggio indiretto e suggestivo*

Le metafore vengono somministrate in modo indiretto. L'ipnoterapeuta non dice mai direttamente: "Tu supererai questa difficoltà", ma piuttosto racconta una storia che suggerisce come il cambiamento possa avvenire. Questo tipo di linguaggio consente all'inconscio di trovare la sua via per interpretare e applicare il messaggio.

2. *Adattamento alla persona*

Ogni persona è diversa, quindi l'ipnoterapeuta adatta le metafore alle esperienze, ai bisogni e alle emozioni della persona.

3. *Rafforzamento tramite ripetizione*

Spesso una metafora viene ripetuta durante la sessione ipnotica, magari con lievi variazioni, per rinforzare il messaggio e permettere all'inconscio di interiorizzarlo più profondamente. La ripetizione aiuta a solidificare le nuove connessioni neurologiche che il cambiamento richiede.

EFFICACIA DELLE METAFORE IN IPNOSI

Le metafore funzionano in ipnosi perché risuonano con la parte emotiva e intuitiva della mente, quella che è meno incline a resistere o criticare. Inoltre, attraverso l'uso delle metafore, è possibile attivare e rafforzare risorse interne che la persona non sapeva di avere,

favorendo il cambiamento in modo naturale e spesso inaspettato. Le metafore specifiche in contesti terapeutici sono strumenti molto efficaci per lavorare su diverse problematiche psicologiche o emotive. Poiché operano a livello dell'inconscio, le metafore permettono di superare resistenze cosce, stimolando il cambiamento senza far leva sulla logica razionale. Ogni metafora è progettata per risuonare con la situazione unica della persona, aiutandola a vedere la sua difficoltà da una nuova prospettiva e a trovare soluzioni creative e naturali.

Metafore terapeutiche comuni e come possono essere utilizzate in contesti specifici

1. La tempesta e la calma interiore (per ansia e stress)

Metafora: Immagina di essere in una piccola barca in mezzo a un grande lago. Il cielo è coperto da nuvole scure e una tempesta si sta avvicinando. All'inizio, le onde sembrano sommergere la barca, ma poi, lentamente, la tempesta inizia a placarsi. Le nuvole si diradano e il cielo si apre, mentre il lago diventa sempre più calmo. La barca, ora più stabile, inizia a galleggiare serenamente.

Contesto terapeutico: La tempesta simboleggia i pensieri turbolenti o le preoccupazioni, mentre la calma del lago rappresenta la tranquillità interiore che si può raggiungere anche nelle situazioni più difficili. Aiuta a promuovere la consapevolezza che le emozioni intense sono temporanee e che la pace interiore è sempre disponibile, seppur nascosta sotto la superficie.

2. Il giardino che cresce (per migliorare l'autostima e la fiducia)

Metafora: Immagina di essere nel tuo giardino. All'inizio, il terreno è vuoto, ma tu inizi a piantare semi con cura e pazienza. Ogni seme che pianti è una piccola azione che compi per coltivare la tua autostima e la tua fiducia. Giorno dopo giorno, i semi germogliano e crescono, diventando piante forti e rigogliose. Ogni pianta rappresenta un aspetto positivo di te stesso che stai nutrendo.

Contesto terapeutico: Questa metafora mostra come i cambiamenti e i progressi avvengano gradualmente, proprio come una pianta che cresce nel tempo. Ogni piccolo passo positivo contribuisce alla crescita complessiva. Inoltre, enfatizza l'importanza della cura e della pazienza con se stessi.

3. Il cammino verso la montagna (per affrontare difficoltà o cambiamenti)

Metafora: Immagina di trovarti alla base di una grande montagna. All'inizio, la vetta sembra lontana e irraggiungibile, ma ogni passo che fai ti avvicina sempre di più. A volte, il cammino è ripido e difficile, ma tu continui, sapendo che ogni piccolo progresso ti porta più vicino al tuo obiettivo. E quando raggiungi la cima, puoi guardare indietro e vedere quanto sei cresciuto durante il viaggio.

Contesto terapeutico: Questa metafora rappresenta il processo di superamento di ostacoli e di crescita personale. La montagna simboleggia le sfide, ma anche la forza interiore e la determinazione necessarie per superarle. Aiuta a vedere ogni piccolo progresso come un successo, rafforzando la resilienza e la perseveranza.

4. Il fiume che scorre (per liberarsi da emozioni negative o traumi)

Metafora: Immagina di essere seduto su una riva, guardando un fiume che scorre. Il fiume porta con sé rami, foglie e altri detriti, ma tutto ciò che scivola via lungo la corrente non può tornare indietro. Ogni volta che ti concentri sul fiume, noti come questi detriti passano senza fermarsi, liberando lo spazio per il flusso continuo. Il fiume diventa un simbolo di liberazione, un modo per lasciar andare emozioni e pensieri che non ti servono più.

Contesto terapeutico: Questa metafora è utile per persone che stanno cercando di superare traumi, emozioni negative o vecchie ferite. Il fiume rappresenta il flusso naturale della vita, che continua nonostante le difficoltà. Aiuta a incoraggiare il "lasciar andare", a ridurre la resistenza emotiva e a facilitare il processo di guarigione, permettendo che le emozioni dolorose scorrano via senza attaccarsi.

5. La farfalla che emerge dal bozzolo (per cambiamento e crescita personale)

Metafora: Immagina una farfalla che vive all'interno di un bozzolo. Per molto tempo, la farfalla è nascosta e protetta, ma sa che è arrivato il momento di evolversi. Con pazienza, inizia a lottare per uscire dal bozzolo. Sebbene il processo sembri difficile e a volte doloroso, alla fine, la farfalla emerge libera e trasformata. Il viaggio attraverso il bozzolo l'ha preparata a volare, con nuove prospettive e una nuova forza.

Contesto terapeutico: Questa metafora è utile per chi sta affrontando un cambiamento importante, come la fine di una relazione, un cambiamento di carriera o la trasformazione personale. La farfalla rappresenta il potenziale di crescita che ogni persona ha, anche nei momenti difficili. La lotta per uscire dal bozzolo simboleggia il processo di superamento delle difficoltà che preparano a una nuova fase di vita.

6. La sorgente nascosta (per il recupero di energia e benessere)

Metafora: Immagina una terra arida, segnata da lunghi mesi di siccità. Il terreno è spaccato, gli alberi sono stanchi, le foglie ingiallite. Tutto sembra aver perso vitalità. Ma sotto quella terra secca... c'è una sorgente. Una sorgente che non si è mai prosciugata. È solo nascosta, protetta, in attesa. Un giorno arriva un viaggiatore. Non porta acqua, ma pazienza. Inizia a scavare. Con ogni colpo, con ogni gesto gentile, rimuove uno strato di stanchezza, di peso, di aspettative. Finché... sgorga una goccia. Poi un'altra. E poi un filo d'acqua. Lento, costante. L'acqua comincia a fluire di nuovo. E il terreno inizia a trasformarsi. Non in un'esplosione, ma in un risveglio. Verde, vita, spazio per respirare. La sorgente non era mai scomparsa. Era solo in attesa del momento giusto per riemergere: la sorgente è l'energia interiore, il viaggiatore può essere la parte più saggia di sé, e la pazienza è il tempo necessario per guarire.

Contesto terapeutico: Questa metafora è utile per chi si sente esaurito, sopraffatto o privo di motivazione. Rappresenta l'importanza di prendersi il tempo per ricaricare la propria energia e di prendersi cura di sé. È utile per persone che soffrono di burnout, stress o esaurimento emotivo.

7. La luce dentro di sé (per il superamento della paura o dell'incertezza)

Metafora: Immagina di camminare in un luogo oscuro, dove non riesci a vedere bene. All'inizio ti senti insicuro e impaurito. Poi, all'improvviso, trovi una piccola fonte di luce che inizia a brillare in te, una luce che cresce man mano che procedi. Con ogni passo, la luce diventa più forte, illuminando il cammino e dissipando le ombre. Scopri che questa luce è sempre stata dentro di te, pronta a guidarti.

Contesto terapeutico: La luce simboleggia la fiducia interiore, il coraggio e le risorse che la persona possiede ma che magari non riconosce. Aiuta a rafforzare il senso di empowerment e a ridurre il timore di affrontare nuove sfide.

CONCLUSIONE

Le metafore in contesti terapeutici sono strumenti in grado di trasformare emozioni e comportamenti. L'uso di immagini vivide e simboliche aiuta il cliente a spostarsi dal pensiero razionale all'inconscio, dove è possibile creare cambiamenti profondi e duraturi. Le metafore possono essere adattate a qualsiasi tipo di difficoltà, e il loro potere risiede nel fatto che parlano direttamente al cuore e alla mente senza necessitare di spiegazioni logiche.

IL POTERE DELLE IMMAGINI IN PSICOTERAPIA

Il potere delle immagini in psicoterapia è un aspetto fondamentale per molteplici approcci terapeutici, in particolare in quelli che utilizzano tecniche creative, come l'arteterapia e la psicoterapia analitica. Le immagini possono svolgere un ruolo cruciale nel facilitare l'espressione emotiva, l'esplorazione del sé e la rielaborazione di esperienze traumatiche.

1. *Espressione simbolica e non verbale*

Le immagini permettono ai pazienti di esprimere emozioni e pensieri che possono essere difficili da verbalizzare. La comunicazione non verbale attraverso il disegno, la pittura o anche l'immaginazione guidata può bypassare le difese psicologiche e aiutare a mettere in luce aspetti profondi del subconscio, come paure, desideri e conflitti interiori.

2. *Rielaborazione del trauma*

Nel trattamento dei traumi, le immagini possono essere utilizzate per facilitare il processo di rielaborazione. Visualizzare esperienze traumatiche attraverso immagini simboliche o metaforiche può permettere di affrontare il dolore in modo più sicuro e controllato, riducendo il rischio di rivivere il trauma in modo schiacciante. Le immagini possono anche servire come un ponte per esplorare e integrare emozioni non elaborate.

3. *Accesso a risorse interne*

In psicoterapia, le immagini possono essere utilizzate per aiutare i pazienti a visualizzare risorse interne, come forza, speranza o resilienza. Le tecniche di visualizzazione guidata, in cui il terapeuta invita il paziente a creare immagini mentali di luoghi sicuri o momenti di serenità, possono contribuire a ridurre l'ansia e migliorare il benessere emotivo.

4. *Modellamento di nuove realtà*

Le immagini hanno il potere di facilitare la "riprogrammazione" di schemi mentali e comportamentali. Creare immagini di un futuro desiderato o di situazioni in cui si affrontano con successo le difficoltà può aiutare i pazienti a sviluppare una visione positiva di sé e del proprio percorso di cambiamento.

5. *Autocomprensione e insight*

Le immagini possono favorire l'autocomprensione. Per esempio, un paziente potrebbe rappresentare il proprio conflitto interiore, le relazioni familiari o il proprio stato emotivo attraverso un disegno o una scena immaginaria. Questo processo può portare a una comprensione più profonda di sé e delle dinamiche psicologiche sottostanti.

6. *Stimolazione della creatività*

La creatività è spesso un canale di guarigione in psicoterapia. L'uso di immagini stimola il lato creativo del paziente, incoraggiando un'esplorazione più libera e spontanea dei propri sentimenti e pensieri. La creatività può favorire una maggiore apertura e flessibilità mentale, facilitando il cambiamento terapeutico.

Esistono molte tecniche psicoterapeutiche che sfruttano il potere delle immagini:

- *Immaginazione attiva (nelle teorie junghiane)*: una pratica in cui i pazienti sono guidati a interagire con le immagini spontanee che emergono nella loro mente, per esplorare e comprendere il loro significato profondo.
- *Arteterapia*: l'uso di tecniche artistiche per esplorare e risolvere conflitti emotivi, facilitando il contatto con il sé profondo.
- *Tecniche di visualizzazione*: come quelle usate nella terapia cognitivo-comportamentale o nelle terapie basate sulla mindfulness, che incoraggiano la creazione di immagini mentali positive per il rilassamento e la gestione dello stress.

.....

LE IMMAGINI SIMBOLICHE IN PSICOTERAPIA E IN IPNOSI

Rappresentano un potente strumento di trasformazione e cura, poiché accedono a un livello profondo della mente, spesso al di sotto della consapevolezza razionale. Queste immagini non sono solo rappresentazioni visive, ma portano con sé significati emotivi e psicologici che possono essere esplorati per facilitare il cambiamento e la guarigione. Vediamo come vengono utilizzate in entrambi i contesti.

IN PSICOTERAPIA

1. *Accesso all'inconscio*

Le immagini simboliche sono veicoli privilegiati per esplorare il mondo inconscio, dove risiedono emozioni represses, desideri, traumi e conflitti irrisolti. Grazie alla loro natura archetipica e universale, i simboli hanno la capacità di parlare direttamente alla psiche profonda, bypassando la razionalità.

Per esempio, un terapeuta potrebbe utilizzare simboli come il “viaggio” o l’“ombra” (in stile junghiano) per esplorare dinamiche interne non consapevoli.

2. *Sostegno alla narrazione personale*

I simboli consentono al paziente di rielaborare e reinterpretare le proprie esperienze. Un sogno, per esempio, è spesso pieno di simboli che riflettono conflitti emotivi o psicologici. In psicoterapia, il terapeuta aiuta il paziente a decifrare questi simboli e a usarli per comprendere meglio se stesso e risolvere conflitti interiori.

3. *Ripristino dell'equilibrio psicologico*

In alcuni approcci terapeutici, come la terapia immaginativa o la terapia gestaltica, si incoraggia il paziente a lavorare con immagini simboliche per integrare parti di sé sconosciute o in conflitto. Un simbolo può rappresentare una risorsa interiore, come una “forza interiore” o un “guerriero interiore”, che il paziente può evocare per affrontare sfide emotive.

4. *Cura dei traumi*

Le immagini simboliche sono spesso usate nel trattamento dei traumi per facilitare la rielaborazione emotiva.

Per esempio, la visualizzazione di un “luogo sicuro” può aiutare il paziente a sentirsi protetto durante l’elaborazione di esperienze dolorose, riducendo l’intensità del trauma.

IN IPNOSI

1. *Indurre rilassamento profondo*

Le immagini possono essere usate per portare la mente in uno stato di calma e serenità. Per esempio, visualizzare un paesaggio tranquillo come una spiaggia o una foresta può aiutare a ridurre lo stress e a favorire il rilassamento fisico e mentale.

2. *Visualizzazione creativa*

Gli ipnotisti spesso guidano i pazienti attraverso visualizzazioni simboliche che stimolano il cambiamento. Un esempio comune è la visualizzazione di un “albero della vita” che cresce in salute, rappresentando la crescita e il benessere psicologico. Queste immagini possono attivare risorse interne e promuovere la guarigione psicologica.

3. *Esplorazione delle risorse interne*

In ipnosi, i simboli possono essere utilizzati per accedere a risorse interne che il paziente non è consapevole di possedere. Per esempio, un simbolo come una “luce” può rappresentare la forza interiore, che viene visualizzata come una fonte di energia o di guarigione durante l'ipnosi.

4. *Accedere a ricordi e risorse dell'inconscio*

Le immagini mentali durante l'ipnosi possono facilitare il recupero di ricordi o esperienze passate che sono legati a traumi o blocchi emotivi. Questi ricordi, una volta rievocati, possono essere elaborati e reinterpretati in modo positivo.

LE IMMAGINI MENTALI E LA GESTIONE DEL DOLORE

Uno degli usi più consolidati dell'ipnosi e delle immagini mentali è nel trattamento del dolore cronico e acuto. Le immagini possono essere utilizzate per alterare la percezione del dolore, riducendo l'intensità dello stesso o migliorando la gestione emozionale della condizione.

Evidenza nelle condizioni dolorose: le persone che utilizzano visualizzazioni durante l'ipnosi sperimentano una riduzione significativa del dolore, specialmente in condizioni come il dolore post-operatorio o il dolore da cancro. Queste immagini mentali agiscono come strumenti per “allontanare” o “ridurre” la percezione del dolore, come suggerito in vari modelli terapeutici dell'ipnosi: visualizzare il dolore come un liquido caldo che si raffredda oppure scorre fuori dal corpo, o come una luce intensa che si affievolisce, o un oggetto che cambia colore e temperatura.

CAMBIAMENTO DI COMPORTAMENTI

L'ipnosi con immagini mentali viene spesso utilizzata per il trattamento di fobie, ansia e comportamenti indesiderati come il fumo o il sovrappeso. Le immagini possono essere utilizzate per sostituire immagini mentali negative con nuove rappresentazioni mentali che facilitano il cambiamento comportamentale.

Evidenze di cambiamento comportamentale: l'uso di immagini mentali in ipnosi per aiutare le persone a smettere di fumare è stato significativamente più efficace rispetto ad altre tecniche. I partecipanti che hanno visualizzato il processo di fumo come “autolesivo” o hanno creato immagini di rifiuto del fumo hanno avuto tassi di successo più alti nel cessare il fumo.

CONDIZIONAMENTO EMOTIVO

In ipnosi, le immagini vengono utilizzate per modificare e ristrutturare le risposte emotive a determinati stimoli. L'ipnosi sfrutta il potere delle immagini per agire direttamente sulle emozioni, creando associazioni positive o negative che possono alterare le risposte emotive a situazioni che prima risultavano problematiche.

Effetti sulle emozioni e sull'autoregolazione: la visualizzazione guidata di immagini positive durante l'ipnosi ha un effetto calmante sulle persone che soffrono di ansia e stress. Le immagini possono attivare il sistema nervoso parasimpatico, contribuendo a ridurre l'attivazione emozionale e a promuovere uno stato di calma e rilassamento.

NEUROSCIENZE

Le neuroscienze hanno cominciato a esplorare come le immagini mentali durante l'ipnosi attivino specifiche aree cerebrali. Le immagini visive e mentali in uno stato ipnotico attivano aree cerebrali correlate alla percezione visiva, ma anche alla memoria e al processo emotivo.

Questi cambiamenti sono associati alla percezione modificata e alla plasticità cerebrale che può sostenere cambiamenti nel comportamento e nelle emozioni.

Le immagini, in particolare quelle visive e digitali, possono avere vari effetti neuropsicologici, che dipendono dal contenuto dell'immagine, dal contesto in cui vengono viste e dalla percezione individuale. Questi effetti influenzano vari aspetti della cognizione, dell'emozione, della memoria e del comportamento:

1. *Attivazione emozionale*

Le immagini evocano risposte emozionali, influenzando la regolazione dell'umore e stimolando emozioni come felicità, tristezza, paura, rabbia o sorpresa. Le immagini con contenuti forti, come quelle di violenza o bellezza, possono attivare specifiche aree cerebrali come l'amigdala, che è coinvolta nell'elaborazione delle emozioni.

2. *Memoria visiva*

Le immagini hanno un forte impatto sulla memoria. Gli esseri umani tendono a ricordare meglio le informazioni presentate visivamente rispetto a quelle verbali. Le immagini, infatti, sono elaborate nel cervello tramite la corteccia occipitale, che si occupa della visione. Le immagini possono essere più facilmente codificate e recuperate dalla memoria a lungo termine rispetto alle informazioni non visive.

3. *Apprendimento e comprensione*

Le immagini facilitano l'apprendimento. Possono aiutare a semplificare concetti complessi e migliorare la comprensione. Per esempio, nelle neuroscienze e nella psicologia, l'uso di diagrammi, infografiche e altre rappresentazioni visive è essenziale per illustrare concetti difficili da comprendere solo tramite il testo.

4. *Percezione e attenzione*

Le immagini attirano l'attenzione visiva e possono modificare la percezione. Il cervello umano è naturalmente predisposto a riconoscere immagini familiari, come volti o forme geometriche. Le immagini possono distrarre o focalizzare l'attenzione in base alla loro rilevanza e novità. In alcuni casi, la visione prolungata di certe immagini (come quelle sui social media) può portare a cambiamenti nei livelli di attenzione e concentrazione.

5. *Effetti sul comportamento*

La visualizzazione di immagini può influenzare il comportamento. Per esempio, le immagini pubblicitarie possono condizionare le decisioni di acquisto, mentre immagini violente possono indurre sentimenti di aggressività. La psicologia dei media studia come le immagini influenzano le scelte e i comportamenti sociali.

6. *Cognizione sociale*

Le immagini possono anche influenzare la nostra cognizione sociale, specialmente quando vediamo rappresentazioni di altre persone, gruppi o culture. Il riconoscimento facciale, per esempio, attiva aree specifiche del cervello come la corteccia fusiforme, che è coinvolta nell'identificazione delle facce, e ciò può influenzare i nostri giudizi e atteggiamenti sociali.

7. *Stress e ansia*

Le immagini possono anche provocare stress e ansia, soprattutto se mostrano scenari traumatici o inquietanti. In questi casi, il sistema limbico e l'amigdala possono entrare in azione, attivando reazioni fisiologiche come aumento del battito cardiaco e della tensione muscolare.

8. *Immagini subliminali*

Le immagini subliminali (quelle che sono presentate sotto la soglia di consapevolezza) possono influenzare i pensieri e i comportamenti senza che la persona ne sia consapevole. Questi effetti sono ancora oggetto di dibattito, ma alcuni studi suggeriscono che le immagini subliminali possano influenzare decisioni e attitudini in modo implicito.

LE IMMAGINI MENTALI IN MEDICINA PSICOSOMATICA

Le immagini mentali hanno un impatto diretto sul corpo: pensate a un cibo che vi piace molto quando avete fame, e subito sentirete l'acquolina in bocca. Al contrario, se pensate a qualcosa che vi disgusta, potreste provare una sensazione di ripulsione. Queste immagini sono legate alle nostre esperienze, emozioni, aspettative e ricordi. La mente non fa distinzione tra le immagini che vediamo a occhi aperti e quelle che immaginiamo vividamente, specialmente se sono cariche di emozioni.

Dal punto di vista fisiologico, non vediamo davvero con gli occhi, ma con il cervello. L'occhio raccoglie le immagini esterne attraverso la retina, ma la vera percezione visiva avviene nell'area del cervello situata dietro la nuca (la corteccia visiva primaria), dove arrivano

gli impulsi dai nervi ottici. Le immagini agiscono sul cervello e sul sistema neurovegetativo, stimolando meccanismi chimici che risalgono ai tempi ancestrali, legati alla sopravvivenza.

Bisogna fare una distinzione tra “vedere” e “visualizzare”: vedere è il processo fisico di percezione attraverso gli occhi, mentre visualizzare è creare immagini nella mente. Entrambi i processi avvengono nel cervello, dove le immagini vengono interpretate in modo creativo. La nostra mente non distingue tra ciò che vediamo realmente e ciò che immaginiamo vividamente.

Le immagini mentali possono essere di diversi tipi: quelle della memoria, le immagini eidetiche (vivide e dettagliate di qualcosa già visto), i sogni a occhi aperti, le immagini ipnagogiche e ipnopompiche (che compaiono nel dormiveglia), i sogni notturni e i fosfeni (le immagini che vediamo dopo stimolazioni meccaniche degli occhi, come dopo averli strofinati o fissato una luce intensa). Queste immagini influenzano il corpo come le immagini reali. Per esempio, se immaginiamo di fare un movimento, il cervello attiva le aree corrispondenti e i muscoli si contraggono leggermente.

VISUALIZZAZIONI SECONDO IL METODO SIMONTON

Le immagini mentali non solo influenzano il comportamento, ma anche il sistema neurovegetativo, che reagisce alle immagini dettagliate che coinvolgono le emozioni. Questo è alla base del metodo psiconcologico ideato da Oscar Carl Simonton, oncologo radioterapista. La sua tecnica di utilizzo delle immagini mentali è stata adottata per aiutare i pazienti oncologici.

Egli iniziò a utilizzare le immagini mentali per motivare i suoi pazienti e aiutarli a rafforzare il loro sistema immunitario. Scoprì che queste immagini riflettevano le convinzioni dei pazienti sulla malattia, la terapia e le loro capacità di autoguarigione, influenzando così la prognosi. Poiché le immagini mentali sono soggettive, quelle più efficaci in ambito terapeutico tendono a includere:

- l'immagine di cellule tumorali deboli e confuse;
- la terapia come potente e curativa;
- i globuli bianchi come una squadra che distrugge le cellule tumorali;
- le cellule tumorali morte che vengono naturalmente eliminate dal corpo;
- l'immagine di sé liberi dal cancro;
- la visualizzazione degli obiettivi che si desidera raggiungere nella vita.

Visualizzazioni secondo il metodo Simonton

1. Visualizzate le cellule cancerose come deboli e confuse, magari sotto l'aspetto di un mucchio di sabbia che può essere facilmente distrutto con un calcio o una pila di lattine di birra che cadono appena colpite da una palla.
2. Vedete la vostra terapia in tutta la sua potenza ed efficacia, forse immaginandola come un piede che distrugge con un calcio il mucchio di sabbia o una palla che abbatte le lattine.

3. Con gli occhi della mente, notate che le cellule sane non hanno difficoltà a guarire se vengono lievemente danneggiate dalla vostra terapia.
4. Immaginate un potente esercito di globuli bianchi pronti ad attaccare e annientare il tumore. Dovete vedere un vero e proprio esercito, con soldati, carri armati e caccia a reazione. Magari visualizzate i leucociti che ingoiano e distruggono le cellule malate o migliaia di palle che abbattono pile di lattine vuote.
5. Notate com'è aggressivo e motivato il vostro "esercito": non vede l'ora di fare a pezzi il cancro. Ora vedete, con gli occhi della mente, le cellule cancerose morte e sconfitte che vengono espulse dall'organismo.
6. Immaginatevi in piena salute, mentre fate le cose che più vi piacciono.
7. Terminate la seduta di visualizzazione vedendo voi stessi mentre raggiungete i vostri obiettivi e vivete una vita piena, felice e soddisfacente.



L'immagine raffigura cavalieri bianchi, su bianchi cavalli, che mettono in fuga il nemico le cattive cellule cancerose. Immagine tratta da O.C.Simonton, S.Matthews Simonton, J,L,Creighton. *Il ritorno alla salute*, 2005, ed Amrita.

.....

COSTRUIRE IMMAGINI MENTALI PER IL BENESSERE DEL CORPO E DELLA MENTE

Possiamo creare immagini mentali per trasmettere messaggi al nostro corpo, che non è solo materia organica ma include anche quella parte psichica conosciuta come inconscio. L'inconscio si esprime attraverso il linguaggio simbolico degli organi, manifestandosi nella loro forma e funzione. Come afferma Levine: «Il corpo è l'inconscio materializzato, la mente solidificata».

I sintomi e le malattie sono strumenti attraverso i quali l'inconscio comunica un messaggio di disagio, spesso impossibile da esprimere a parole. Questo linguaggio del corpo può rivelarsi in fenomeni come l'arrossire, che esprime emozioni come imbarazzo o rabbia.

Per affrontare il disagio, possiamo costruire una serie di *immagini che rispecchino analogicamente la funzione dell'organo coinvolto e l'emozione correlata* e ripeterle più volte in stato di rilassamento. Una volta che l'immagine è ben acquisita, possiamo richiamarla a piacimento. La ripetizione mentale dell'immagine genera effetti psicobiologici attraverso una cascata di mediatori che collegano il corpo alla mente e viceversa.

Il metodo migliore per costruire un'immagine terapeutica consiste nel rappresentare simbolicamente o letteralmente il disturbo che stiamo affrontando, per poi creare un'immagine correttiva. Sebbene sia utile utilizzare un linguaggio simbolico, che rispecchi il linguaggio dell'inconscio, è importante seguire la propria immaginazione personale. Per alcune persone, una rappresentazione letterale può essere più efficace, mentre per altre una forma simbolica risulterà più potente.

Partendo dalla rappresentazione personale del disagio, possiamo costruire l'immagine correttiva e immaginare il risultato desiderato, magari utilizzando anche il disegno. L'immagine correttiva deve essere ripetuta in stato di rilassamento o autoipnosi per poterne percepire appieno gli effetti.

SVILUPPARE L'IMMAGINAZIONE

Alcune persone sono più predisposte a visualizzare immagini visive, ma le immagini mentali possono essere anche uditive, tattili, gustative, cenestesiche (motorie) o olfattive. Le immagini visive e uditive sono generalmente le più facili da percepire e la maggior parte delle persone è più sensibile a uno di questi canali: visivo, uditivo, cenestesico.

Gli esercizi di immaginazione creativa iniziano con immagini visive, ma possono essere arricchiti includendo anche gli altri sensi. Immaginando di sentire, toccare, muoversi o gustare in una scena mentale, si attiva una parte più ampia della mente, amplificando l'effetto terapeutico. Ognuno di noi ha una propensione per uno dei sensi, ma gli esercizi possono essere adattati anche alle proprie inclinazioni, inclusi gli esercizi uditivi.

Esercizi di visualizzazione

1. Visualizzare i colori

Inizia in stato di rilassamento con gli occhi chiusi, immaginando un foglio bianco. Poi visualizza che il foglio diventi rosso e trattieni l'immagine per cinque secondi. Ripeti con il blu, il giallo e il nero.

2. Visualizzare forme e colori

Immagina un foglio con un quadrato rosso al centro, poi cambia il colore in blu, giallo e infine nero. Fai lo stesso con un quadrato bianco, poi ripeti con un cerchio e un triangolo.

3. Immagini di movimento

A occhi chiusi e in rilassamento, immagina di camminare, nuotare, correre, ballare o scalare una montagna. Immergiti completamente nell'azione, prestando attenzione ai dettagli: la sensazione del piede che tocca il terreno, la fatica durante l'arrampicata, i movimenti del corpo mentre balli, la musica che accompagna il movimento.

4. Immagini uditive, suoni e rumori

Chiudi gli occhi e immagina il suono di un treno, una cascata, lo squillo di un telefono, il vento che soffia tra gli alberi, il traffico o uno strumento musicale.

5. Immagini olfattive, profumi e odori

Immagina il profumo di un fiore, di un cibo appena cucinato, l'odore della benzina o del legno.

6. Immagini tattili e gustative

Immagina la sensazione del contatto con un oggetto o il gusto di un cibo che porti alla bocca. Mantieni l'immagine per cinque secondi e ripeti per ogni sensazione (1-2-3-4-5-6).

AUTOIPNOSI

L'ipnosi è uno stato di coscienza modificato, che differisce dalla normale condizione di vigilanza. Secondo Milton Erickson, l'ipnosi rappresenta uno stato privilegiato che permette al soggetto di ristrutturarsi psicologicamente in modo più soddisfacente.

In sintesi, l'ipnosi è uno stato di coscienza speciale, indotto dall'operatore con la collaborazione attiva del soggetto. Questo rapporto (detto "rapport") consente al paziente di entrare in uno stato di autoipnosi, ovvero di riprodurre autonomamente questo stato di coscienza. Durante l'autoipnosi, si verificano modifiche psicobiologiche che possono migliorare la salute e il benessere del soggetto.

Secondo ricercatori come Ernest Rossi, durante l'ipnosi e l'autoipnosi, il sistema limbico-ipotalamico del cervello converte i messaggi neuronali in segnali neurormonali, utilizzando i neuropeptidi come mediatori. Questi neuropeptidi agiscono a livello di feedback sui sistemi neuroendocrino e immunitario, influenzando anche la regolazione dell'espressione genica. I geni regolano la sintesi proteica cellulare, che a sua volta controlla funzioni vitali come il metabolismo, la crescita, la sessualità e le risposte immunitarie.

Il sistema immunitario e quello neuroendocrino condividono gli stessi mediatori, il che implica che il sistema immunitario funzioni come un "riflesso" del sistema nervoso. In altre parole, i linfociti possono essere visti come un "cervello mobile". L'ipnosi è fondamentale per avviare un processo di comunicazione mente-corpo che implica la "trasformazione dell'informazione", un meccanismo che converte l'energia in altre forme (transduzione) e coinvolge il sistema psiconeuroendocrino, nonché la modulazione dell'espressione genica, con un'origine nel sistema limbico-ipotalamico.

In pratica, lo stato di coscienza ipnotico consente la modifica della comunicazione mente-corpo (mind/body healing), soprattutto perché durante la trance ipnotica viene sollecitata l'attività dell'emisfero destro del cervello, che è responsabile del linguaggio analogico e della creatività.

Le immagini simboliche, introdotte durante la trance, provocano trasformazioni profonde nella psiche, liberandola dai condizionamenti passati e canalizzando l'energia psichica verso nuovi orizzonti. I simboli connettono mente e corpo, riprogrammando il sistema PNEI (psiconeuroendocrino-immunitario), e possono contribuire a trattare la patologia che deriva da squilibri precedenti.

In sostanza, il simbolo concentra l'energia psichica e la orienta in una direzione positiva, influenzando anche l'energia somatica. Le immagini suggerite durante la trance ipnotica vanno costruite in analogia con la funzione dell'organo o della parte del corpo da trattare.

Ogni stato di ipnosi è, di fatto, una forma di autoipnosi. Ogni terapia ipnotica, quindi, deve essere personalizzata, come un abito cucito su misura per il paziente (tailoring). L'ipnosi terapeutica deve adattarsi alle specifiche necessità della persona, interpretando i sintomi e le malattie come un linguaggio del corpo che trasmette un messaggio in un dato momento della vita del paziente.

Gli esercizi di autoipnosi possono essere usati per il rilassamento, per rinforzare l'io, stimolare la creatività e, soprattutto, per modificare la comunicazione mente-corpo attraverso simboli e analogie. Ogni esercizio deve essere adattato alle esigenze individuali del paziente. Il linguaggio usato è principalmente analogico e metaforico, per sollecitare le risorse interiori e indirizzarle positivamente, senza annullare il sintomo ma rispettandolo e cercando di comprenderne il significato.

COME PRATICARE L'AUTOIPNOSI

Per cominciare, è utile scegliere un orario fisso e un luogo tranquillo per la pratica. Siediti in una posizione comoda che non provochi tensioni. La posizione ideale è quella seduta su una poltrona, con la testa appoggiata, le braccia rilassate sulle gambe e la schiena eretta. Chiudere gli occhi aiuta a concentrarsi meglio. Con il tempo, l'autoipnosi potrà essere praticata ovunque e in qualsiasi momento, con gli occhi aperti o chiusi, seduti, sdraiati o in piedi, in luoghi tranquilli o affollati.

È consigliabile praticare ogni giorno, alla stessa ora, per almeno 20 minuti. Con la pratica, il tempo potrà essere ridotto a 10 minuti. La regolarità dell'esercizio è fondamentale per stabilizzare gli effetti dell'autoipnosi e per allenarsi a entrare in questo stato quando necessario.

Esercizi di rilassamento

Inizia con una suggestione semplice: "Inspirando, assorbo energia. Espirando, lascio andare". Ripeti questa frase mentalmente, rilassando i muscoli e lasciando andare ogni tensione.

Focalizza l'attenzione su esperienze passate che ti hanno coinvolto intensamente, utilizzando il canale visivo.

Immagina una scena che ti affascina, come un fuoco che arde nel camino, un tramonto con sfumature di rosso, il riflesso argentato della luna piena sul mare in una sera d'estate, o un paesaggio montano con vette innevate.

Immergiti in questa immagine, scegliendo la modalità che preferisci per entrare in contatto con la natura.

- *Con la terra:* Immagina di essere seduto o sdraiato sulla terra. Senti il contatto con il terreno, l'energia che ti sostiene, ti accoglie e ti nutre.
- *Con l'acqua:* Immagina di trovarti nell'acqua di uno stagno, di un lago o di un fiume tranquillo. Senti l'acqua che ti avvolge e ti purifica, illuminata dalla luce del sole.
- *Con il fuoco:* Ogni respiro fa crescere una luce che si trasforma in fuoco, riscaldandoti e dandoti energia, connettendoti all'universo.
- *Con l'aria:* Ad ogni respiro, il tuo corpo diventa più leggero, ti sollevi come se il vento ti accarezzasse e ti sollevasse, sostenendoti.

Immagina di trovarti in un luogo tranquillo, reale o immaginario. Vivi questa esperienza con tutti i tuoi sensi:

visualizza i colori, ascolta i suoni, percepisci le sensazioni fisiche. Scegli una scena che ti coinvolga completamente e concentrati su di essa.

Dopo un po', puoi aggiungere una suggestione, per esempio: "Più guardo le fiamme nel caminetto, più le mie braccia diventano pesanti" oppure "Più guardo la luna e il movimento delle onde, più mi sento leggero."

Un altro approccio consiste nel tenere il braccio destro sollevato davanti a te e, mentre lo fai, ripetere mentalmente: "Il braccio sollevato diventa sempre più pesante, sempre più pesante, veramente pesante...".

Queste tecniche sono utili per entrare in uno stato di autoipnosi e approfondirlo.

CREARE UN'IMMAGINE DALL'INCONSCIO PER AFFRONTARE UN PROBLEMA FISICO

Per raggiungere questo obiettivo, è fondamentale coinvolgere tutte le dimensioni della percezione: attenzione, intenzione, emozione, visualizzazione e il sentire del corpo. È importante proiettare sulla "tela mentale" l'immagine di ciò che si desidera realizzare, preferibilmente in modo dettagliato, coinvolgendo intensamente i sensi e le emozioni.

L'inconscio è libero e spontaneo, come un bambino: è imprevedibile e si lascia guidare solo dal linguaggio libero e creativo della fantasia, abbandonandosi completamente a essa.

Nel contesto dell'autoipnosi, è importante liberarsi da ogni negatività e giudizio, poiché questi non sono efficaci con l'inconscio.

Nel processo di autoipnosi, parlare a se stessi in seconda o terza persona risulta avere un impatto maggiore sull'inconscio.

La somatizzazione va intesa come manifestazione attraverso il corpo di un conflitto che non può essere espresso attraverso la parola e la psiche, ma viene immediatamente scaricato attraverso il sistema neurovegetativo nel soma sull'organo che ha analogia con il materiale rimosso, ricorrendo a meccanismi di rimozione e diniego.

IL LINGUAGGIO ANALOGICO DEL CORPO

Sangue: energia vitale, istintualità, passione, identità, genealogia

Cuore: centro dell'anima, sé profondo, centro spirituale, affettività, emotività

Apparato circolatorio: contenimento, direzione

Apparato respiratorio: relazione con l'ambiente, dare e ricevere, libertà e spazio vitale,

Apparato digerente: accettare il nutrimento, digerirlo, assimilarlo equivale all'introiezione; la modalità di evacuazione equivale al dare o trattenere

Fegato: elaborazione e trasformazione di ciò che è stato assimilato, progettualità, purificazione, gestione della rabbia

Pancreas: assimilazione dell'amore e del piacere, equilibrio tra dolcezza e amarezza

Cistifellea, bile: rabbia, aggressività

Apparato urinario: eliminazione, rilascio, depurazione, lasciare andare, paura (in medicina tradizionale cinese), conciliazione degli opposti

Apparato locomotore: mobilità, comunicazione, autonomia

Apparato osseo: nucleo centrale, struttura portante

Apparato cutaneo: delimitazione e protezione, contatto, stimolazione sessuale, espressione e rappresentazione, termoregolazione

Organi di senso: distinguere ciò che è dentro da ciò che è fuori, ricezione di informazioni dall'ambiente

Sistema nervoso: comunicazione e connessione, coscienza e percezione, reazione agli stimoli, controllo e regolazione

Sistema endocrino: equilibrio interno, trasformazione, informazione

Sistema immunitario: difesa del sé, del proprio spazio personale, del confine tra esterno e interno, relazione con il mondo

Apparato genitale: creatività e forza vitale, capacità di generare (idee, progetti, relazioni), identità sessuale e personale, relazione, unione, potere personale

SINTESI DEL PROCESSO

1. *Autoipnosi e rilassamento*

Scegli un momento e un luogo tranquillo dove poterti rilassare. Ripeti a te stesso/a, mentre inspiri: "Assorbo energia"... e, mentre espiri: "Mi rilasso...". Ripeti questa frase internamente più volte, lasciandoti andare e rilassando i muscoli, seguendo le tecniche descritte in precedenza.

2. *Rappresenta il tuo problema fisico come un'immagine*
Dedicati a visualizzare il problema fisico, dandogli una forma o un contenuto, sia in modo letterale sia simbolico. Lascia che l'immagine emerga liberamente dalla tua mente inconscia mentre sei in stato di rilassamento. Costruisci un'immagine o sequenza di immagini che abbia un'analogia con la funzione dell'organo che manifesta il disagio per mezzo della malattia***.
3. *Crea un'immagine correttiva*
Modifica l'immagine precedente in modo che rappresenti un miglioramento del problema, una situazione più positiva.
4. *Visualizza il risultato desiderato*
Visualizza l'immagine del risultato che desideri ottenere.
5. *Visualizzazione giornaliera*
Cerca di visualizzare il risultato desiderato almeno una volta al giorno durante lo stato di rilassamento autoipnotico e ripeti questa visualizzazione più volte durante il giorno, anche mentre sei sveglio/a e in stato di coscienza normale.

BIBLIOGRAFIA

- Caldironi, B. (2015). *Come, quando, perché agiscono le visualizzazioni*. Milano: Stear.
- Campioni, G. (1996). *Visualizzazioni di guarigione*. Milano: Xenia.
- Convegno: *La cura della fragilità mentale: il medico incontra l'arte*. Relazione di L. Merati: *Il potere delle immagini in ipnosi psicodinamica* (2024, 27 gennaio).
- Fezler, W. (1989). *Creative imagery*. Milano: Sperling & Kupfer.
- Ferrero, E. (1991). *Lessico immaginale*. Milano: Editoriale Albero.
- Ferrucci, P. (2020). *Crescere*. Roma: Astrolabio.
- Fusi, S. (2007). *Immaginazione creativa per il benessere*. Milano: Tecniche Nuove.
- Gawain, S. (2009). *Visualizzazione creativa*. Torino: L'età dell'Acquario.
- Jung, C. G. (2020). *L'uomo e i suoi simboli*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Lapenta, A. M., & Venuti, S. (1987). *L'ipnosi come tecnica terapeutica nella prevenzione e cura dei disadattamenti giovanili e come supporto psicologico a favore dei giovani di leva*. *Rassegna di Psicoterapie e Ipnosi*, 14(1), 31-36.
- Merati, L. (2013). *Curarsi con le immagini interiori*. Milano: Riza.
- Merati, L. (2014). *Medicina psicosomatica simbolica*. In G. Castelnuovo & E. Zacchetti (a cura di), *Clinica psicologica in psicosomatica* (pp. 101-206). Milano: Franco Angeli.
- Merati, L., & Mantellini, B. (2005). *La medicina complementare nella pratica clinica*. Milano: Masson.
- Merati, L., & Ercolani, R. (2025). *Manuale pratico di ipnosi clinica e autoipnosi*. Seconda ed. Milano: Edra.
- Rossi, L. E. (1987). *La psicobiologia della guarigione psicofisica*. Roma: Astrolabio.
- Simonton, O. C., Matthews-Simonton, S., & Creighton, J. L. (2005). *Ritorno alla salute*. Torino: Amrita.