

# Profonda ipnosi

2009-06-15 00:16:26

La nozione che l'ipnosi abbia una 'profondità' oppure dei 'livelli', è diffusa, discussa, poco compresa e molto sopravvalutata, per cui vale la pena approfondire l'argomento.

## Definizione

Quando ci riferiamo alla profondità dell'ipnosi, intendiamo indicare che esiste un processo graduale di approfondimento dell'ipnosi che passo dopo passo ci porta a livelli sempre maggiori (più profondi) di ipnosi. Esisterebbe quindi una sorta di continuum nel quale si entra attraverso una induzione e che possiamo percorrere progressivamente fino alla soglia massima di ipnosi raggiungibile, che in tutte le scale è indicata dal sonnambulismo. (Alcuni autori hanno proposto gradi che vanno oltre al sonnambulismo, ma l'esistenza di questi gradi è, a mio giudizio, ben lungi dall'essere dimostrata.). Quando parliamo di profondità dell'ipnosi, ci riferiamo quindi a un'estensione della stessa ipnosi, cui si può accedere tramite tecniche opportune, sommando un effetto ipnotico all'altro.

## Uno sguardo al passato

Guardare retrospettivamente la genesi dell'ipnosi ci fornisce alcuni spunti di sicuro interesse. Per i primi magnetizzatori, infatti, il 'sonno magnetico', non era questione di gradi o profondità: o c'era o non c'era. I primi magnetizzatori, almeno da Puysegur in poi quando il termine sonnambulismo entrò nella letteratura sull'argomento, parlavano infatti di sonnambulismo, che era la condizione ricercata, preceduta a volte da un 'sonno' di breve durata.

Successivamente questo sonno è stato catalogato. Liébeault e [Bernheim](#) tenevano accurate statistiche, alcune delle quali sono state riportate nei loro libri, sulla qualità del sonno ipnotico. Vivevano in un'epoca che vedeva ancora le ultimissime frange di magnetizzatori all'opera, per cui anche loro consideravano il sonnambulismo come la massima espressione dell'ipnosi, anche se riconoscevano che dal punto di vista terapeutico si potevano ottenere risultati ottimi anche con 'sonno leggero' o addirittura 'sonnolenza'.

Le classificazioni del 'sonno ipnotico' seguivano da vicino quelle del sonno naturale, e riguardavano l'osservazione delle reazioni del soggetto al 'sonno ipnotico', all'assenza di coscienza, alle reazioni del soggetto nei confronti dell'ambiente esterno, alle reazioni del tono muscolare e alla presenza o meno al risveglio di amnesia.

Liébeault e [Bernheim](#) classificavano il 'sonno ipnotico' secondo il seguente schema:

Sonnambulismo, Sonno molto profondo, Sonno profondo, Sono leggero, Sonnolenza, Non ipnotizzati.

Prima di loro, [Braid](#) non fa mai riferimento nei suoi libri a una scala di profondità dell'ipnosi.

Per [Bernheim](#) l'ipnosi era suggestione, 'La suggestione è un'idea che diventa atto', scrisse, per cui non ci deve sembrare strano se fu il primo ad introdurre termini come responsività alla suggestione, misurati su una scala di suggestionabilità, che guarda caso comprendeva i 'gradi' dell'ipnosi come erano stati descritti da [Bernheim](#) stesso e prima di lui da Liébeault.

C'è da notare che fino a questo punto non si parlava ancora di 'profondità' dell'ipnosi. Le scale di Liébeault e [Bernheim](#) erano costruite in base ai risultati della loro attività sui pazienti, e ogni descrizione del tipo di 'sonno ipnotico' raggiunto, costituiva un 'grado' ed era relativo all' 'influenza ipnotica'.

Liébeault, da parte sua, scrisse: 'Sono convinto che con sufficiente pratica, tutti possano dormire in qualunque momento e a volontà. Per molte persone, tuttavia, il sonno prodotto la maggior parte delle volte sarebbe leggero.'

E sulla Revue de L'Hypnotisme 1889 specifica: "Con questa classificazione non è nostro intento frazionare uno stato che è indivisibile; vogliamo solo proporre in evidenza alcuni dei segnali lungo la serie di fenomeni osservati in questo stato; vogliamo segnalare questi stati, perché diventano più complessi quando diventano più profondi."

C'era insomma un po' di confusione, anche perché sia lui che [Bernheim](#), e gli altri ricercatori del tempo, erano maggiormente interessati ai fenomeni straordinari realizzati dai soggetti sonnambulici, piuttosto che all'osservazione dei fatti sull'intero campione di soggetti.

Charcot classificava i vari fenomeni ipnotici in tre classi, o 'gradi': catalessia, letargia e sonnambulismo. Secondo il suo personale punto di vista, ogni classe aveva le sue caratteristiche peculiari, e poteva essere osservata solo nei soggetti isterici.

Janet estende la classificazione di Charcot, e porta il livelli a nove. Dalla sua classificazione si vede come cominciano ad emergere classificazioni multilivello, infatti Janet parte dai livelli di Charcot e li estende suddividendoli in questo modo:

1. catalessia
  - catalessia letargica
  - catalessia sonnambulica
2. letargia
  - letargia catalettica
  - letargia sonnambulica
3. sonnambulismo
  - sonnambulismo catalettico
  - sonnambulismo letargico

Assolutamente affascinante!!

Come possiamo vedere già alla fine dell'800 erano presenti i concetti di 'stato di ipnosi', di profondità e di suggestionabilità.

## Dopo il 900

Ma che si parlasse di 'profondità' o di 'gradi', la questione non cambia poi molto. Già al cambio del secolo, siamo nel 1900, c'è chi contesta l'esistenza di gradi di ipnosi, ragionando sul fatto che i fenomeni da cui questi sono derivati sono artificiali e inoltre sono essi stessi frutto della suggestione. Dal punto di vista pratico significa che se ho suggerito catalessia ad un soggetto, e classifico la catalessia come il primo grado della mia scala ipnotica, sto facendo un'operazione che in realtà classifica la suggestione che ho dato, o meglio ancora, la risposta del soggetto alla suggestione. Inoltre la mia scelta è arbitraria, nulla mi impedirebbe di cominciare a classificare l'ipnosi dalle allucinazioni positive.

Mescolare la suggestionabilità con l'ipnosi non fu un buon affare per l'ipnosi, infatti tutte le debolezze, le incertezze e le ambiguità relative a questo termine, si sono trasmesse in misura più o meno marcata all'ipnosi, e quando si parla di gradi d'ipnosi forse si potrebbe intendere 'gradi di suggestionabilità'.

Fu comunque evidente fin dall'inizio, che il grado di suggestionabilità era fuori fase rispetto alla

‘profondità’ dell’ipnosi. Ad esempio alcuni individui possono avere allucinazioni negative (correlate ad una grande profondità di ipnosi), ma non manifestare in alcun modo catalessia (primo grado delle scale d’ipnosi) o altri fenomeni correlati a basse profondità d’ipnosi. Vale anche l’aspetto contrario, ossia soggetti sonnambulici (massimo grado di profondità di tutte le scale ipnotiche), che non riescono a realizzare allucinazioni positive.

Albert Schrenck-Notzing pubblicò nel 1892 un report sulla distribuzione dell’ipnotizzabilità:

## ‘First International Statistics of Susceptibility to Hypnosis’

Ipnotizzabilità	Casi	Percentuale
Refrattari	519	5,9
Sonnolenza	2.557	29,4
Sonno Leggero	4.316	49,6
Sonnambulismo	1.313	15,1

Questo elenco non differisce in maniera sostanziale da quelli che saranno fatti successivamente. C’è da notare che come in tutte le statistiche, è riportata anche la casistica dei soggetti non ipnotizzabili. In realtà si sa che molti soggetti che non riescono ad entrare in ipnosi con un [ipnotista](#), lo possono fare facilmente con un altro. Così come esistono soggetti che hanno bisogno di due o tre tentativi, prima di realizzare un soddisfacente stato di trance. Il dato riportato sottolinea in maniera molto marcata le differenze esistenti tra il contesto sperimentale e quello clinico. Inferire da questi dati che esista una percentuale di popolazione non ipnotizzabile, è perlomeno azzardato.

Forel classifica l’ipnosi su tre gradi:

1. **Sonnolenza** in questo stato la persona in ipnosi può resistere alle suggestioni facendo uno sforzo di volontà, e può aprire gli occhi
2. **Sonno leggero** (Forel come del resto Schrenck-Notzing, chiama questo stato hypotaxis) la persona in ipnosi non può aprire gli occhi e obbedisce in tutto o in parte alle suggestioni. I soggetti in sonno leggero non diventano amnesici
3. **Sonno profondo o Sonnambulismo** risposta automatica alle suggestioni, amnesia al risveglio e amnesia per le suggestioni post-ipnotiche.

La classificazione dei fenomeni ipnotici attraverso gradi di ipnosi, è una forma primitiva di quelle che poi sarebbero diventate con il tempo le attuali scale di suggestionabilità ipnotica, che sono entrate a far parte integrante della sperimentazione ipnotica.

Probabilmente la contrastata ma lunga vita del matrimonio tra ipnosi e suggestionabilità, si può riferire al fatto che, come dice André Muller Weitzenhoffer: “... *molte persone hanno continuato a credere che l’ipnosi crea suggestionabilità, il che naturalmente non è, e che più o più profondamente una persona è ipnotizzata, più suggestionabile sarà. In entrambi i casi una persona sarebbe facilmente portata a seguire [Bernheim](#) e misurare la ‘profondità’ in termini di suggestionabilità del soggetto.*” ‘The practice of hypnotism’ André Muller Weitzenhoffer , seconda edizione, John Wiley and Sons, 2000).

## Conclusioni

La supposta esistenza di una profondità dell’ipnosi, ha portato alla creazione di numerose scale con molti gradini, parecchi livelli, e innumerevoli sottolivelli di suggestionabilità ipnotica. Tutti i test che sono stati sviluppati per misurare l’ipnotizzabilità di un soggetto, sono in effetti metodi per verificare la sua suggestionabilità all’ipnosi. Ognuna di queste scale è influenzata in maniera più o meno marcata dalle assunzioni teoriche sull’ipnosi.

[Sarebbe interessante capire se la misura dell'ipnotizzabilità per un singolo soggetto è fissa e si mantiene inalterata nel tempo, o se può cambiare. Ogni soggetto incapace della minima risposta ipnotica, avrebbe almeno la speranza di ritrovarsi sonnambulo da un giorno all'altro.]

Yapko è abbastanza categorico sulle scale d'ipnotizzabilità e il loro uso: *“Medie statistiche dell'ipnotizzabilità non sono particolarmente utili a un clinico, a mio giudizio, nonostante la loro necessità in un contesto di ricerca. Dicono troppo poco sulla capacità individuale di sperimentare l'ipnosi, e predicono troppo poco riguardo i risultati clinici. Per di più, sono derivate sotto circostanze che hanno poco a che fare con l'interazione terapeutica ... Il concetto tradizionale di ipnosi assume che se puoi dimostrare il fenomeno X, allora devi essere al livello ipnotico Y.*

*Questa è una supposizione falsa, poiché le persone dimostrano continuamente fenomeni ipnotici nel loro giornaliero stato di 'veglia'.*” (‘Trancework: an introduction to the practice of clinical hypnosis’, Michael D. Yapko, terza edizione, Routledge, 2003).

Forse l'ipnosi ha una 'profondità' sua propria, ma almeno fino al momento in cui scrivo questo articolo, questa sembra essere dipendente dal modo in cui viene condotta l'induzione, piuttosto che da fattori interni all'ipnosi stessa. Infatti, per indurre l'ipnosi, di solito si richiede una serie di effetti ipnotici di 'difficoltà' crescente, ma essendo la difficoltà di un effetto ipnotico una misura all'interno di una scala a sua volta costruita in base ad una induzione, non si fa altro che un esercizio di tautologia: di colore è il corvo: nero, perché?, perché tutti i corvi sono neri.

Realizzare effetti di difficoltà crescente è prassi comune presso gli ipnotisti da palcoscenico, che così selezionano e addestrano i soggetti migliori nel breve tempo che hanno a disposizione per lo spettacolo. Questo modo di procedere, ripetuto con più o meno successo da generazioni di ipnotisti da palcoscenico, dimostra che esiste una profondità di trance solo e unicamente perché è creata in maniera artificiale dalle procedure utilizzate, che selezionano sempre e solo i soggetti responsivi a certe suggestioni. Questo ragionamento si applica anche all'ipnosi clinica, cambiano soltanto le modalità di indurre l'ipnosi e le suggestioni somministrate.

Secondo la mia modesta opinione l'idea che esista una profondità di trance è un artefatto culturale che si è imposto nel tempo mischiandosi e sovrapponendosi a quello di suggestionabilità. Districare questa matassa è un compito difficile, ma non impossibile, che terrà occupati i ricercatori delle prossime generazioni. In attesa di una parola definitiva, o almeno convincente, su questo argomento, possiamo continuare a fare ipnosi tenendo conto delle caratteristiche del soggetto piuttosto che delle necessità della ricerca.