

ABSTRACT

Mindfulness e ipnosi sono due pratiche che affondano le loro origini millenarie nella storia dell'umanità. Negli ultimi anni molto spesso, mindfulness e ipnosi, sono state messe a confronto con il fine di verificare somiglianze e differenze dei due stati, considerati in alcuni casi come un unico processo ed in altri come due processi separati e distinti.

La notorietà della mindfulness la si deve a Jon kabat-Zinn, il quale alla fine degli anni 70, diffondeva tale pratica prima in America e poi nel mondo.

Proprio in quegli anni, precisamente nel 1980, sempre in America, moriva Milton Erickson, un grande terapeuta, che proprio nel 900 rivitalizzò l'ipnosi, allora agonizzante, reinventandola e facendola diventare un cardine della psicoterapia moderna.

L'autore di questo lavoro vuole mettere a confronto la mindfulness e l'ipnosi, analizzando vari ambiti di tali pratiche, mettendo in risalto aspetti in comune e non, con il fine di comprendere la natura di entrambe

1. MINDFULNESS E IPNOSI: UNA DEFINIZIONE.

Spesso mindfulness e ipnosi vengono messe in relazione da diversi studiosi, affermando che l'esperienza della mindfulness somiglia a quella ipnotica (*Lynn, Malaktaris, Maxwell, Mellinger e van der Kloet, 2012*).

Yapko (2011), uno psicologo americano, studioso nel campo dell'utilizzo dell'ipnosi per la terapia della depressione, autore del libro "Mindfulness e Hypnosis", vede ipnosi e mindfulness come un unico processo.

Ciò nonostante, se ci sono alcuni aspetti che si possono sicuramente sovrapporre, in modo da far sembrare simili le due pratiche, in altri ambiti invece le differenze sono abbastanza nette facendo emergere l'unicità di ogni metodo.

Prima di entrare nel merito, però, c'è da fare una piccola precisazione che riguarda l'ipnosi tradizionale e quella Ericksoniana (altresì definita "la nuova ipnosi").

In relazione alla prima, la mindfulness (meditazione di consapevolezza) si differenzia molto di più rispetto alla nuova ipnosi, dove invece le somiglianze appaiono sicuramente maggiori.

In questo lavoro verranno valutate le relazioni tra la mindfulness ed entrambe le ipnosi, con particolare attenzione a quella Ericksoniana. Inoltre, essendo la mindfulness una pratica meditativa, meditazione e mindfulness verranno usate in maniera interscambiabile.

Prima di tutto partiamo da una definizione chiara dei termini per chiarire eventuali ambiguità.

"Ipnosi" deriva dalla parola greca "*Hypnos*", dio del sonno nella mitologia greca, che significa per l'appunto sonno, anche se sonno non è proprio. Fu proposto e introdotto nel 1843 dal dott. Braid come un sostituto più accettabile per la comunità scientifica di termini come "*magnetismo animale*" o "*mesmerismo*". Secondo Braid, i fenomeni ipnotici dipendono esclusivamente da "*un'impressione sui centri nervosi*" (Erickson M.H., 1980c).

L'ipnosi ha diversi risvolti. È prima di tutto uno stato di trance inteso come modificazione dello stato di coscienza, ma è anche un campo di ricerca e di cura psicologica o come modalità di accesso alla vita psichica inconscia del paziente (Erickson M.H., 1980a).

È definita da Milton Erickson come "*uno stato di coscienza altamente focalizzato*" aventi come caratteristiche principali:

- Attenzione focalizzata;
- Rapport esclusivo con l'ipnotista;
- Maggiore osservanza alle suggestioni dell'ipnotista;
- Accresciuta attenzione alle immagini interne rispetto a quelle esterne;
- Diminuzione della risposta d'allarme;
- Riduzione della capacità di pensare in modo critico.

L'ipnosi può anche trasformare la percezione del soggetto e quindi la sua esperienza in una differente forma di realtà (Revenstorf, 1996; Peter, 2009).

Il termine "meditazione" deriva invece dal latino "*meditatio*" e originariamente indicava ogni tipo di esercizio fisico o intellettuale.

Numerose sono le pratiche di meditazione, come quella buddista, cristiana, islamica, indu e ebraica.

Secondo Tart (2001): "*alcuni aspetti che sono stati descritti come 'autoipnosi' da uno scienziato potrebbe essere descritto come 'meditazione' da un altro scienziato e viceversa*".

Diversi studiosi dell'università di Friburgo in Germania (Halsband, Mueller, Hinterberger, Strickner), nel loro articolo del 2009 pubblicato sul "*British Society*

of *Experimental & Clinical Hypnosis Contemp.*”, citando anche Lutz (2004, 2008), affermano che esistono un’ampia varietà di pratiche meditative che hanno effetti diversi sulle funzioni cerebrali. Inoltre, continuano gli autori, Lutz suggerisce di raggruppare le tecniche di meditazione in due categorie principali:

- 1) Attenzione Focalizzata,
- 2) Monitoraggio Aperto.

Nel primo tipo di pratica, *“Attenzione Focalizzata”*, l’attenzione viene diretta su un oggetto specifico, ad esempio il respiro, cercando di mantenerla il più possibile e riportandola sull’oggetto scelto ogni volta che l’attenzione si sposta su altro non inerente la meditazione. Shamatha, per esempio, è una tecnica di meditazione che si focalizza su un oggetto e che produce effetti di serenità e calma. Ogni volta che il meditante si accorge che l’attenzione si è spostata su pensieri, sensazioni o emozioni, piacevoli o spiacevoli, l’istruzione è di notare tutto questo e con gentilezza riportare l’attenzione all’oggetto selezionato, come per esempio il respiro.

Nella seconda pratica, il monitoraggio aperto, Vipassana ne è un esempio, non c’è un oggetto specifico su cui dirigere l’attenzione. È caratterizzata da un’attenzione aperta, senza oggetto, osservando l’esperienza e coltivando l’intuizione, la contemplazione e l’introspezione.

2. LA MINDFULNESS

La parola mindfulness indica *“Uno stato mentale che ha a che fare con particolari qualità dell’attenzione e della consapevolezza... ...si riferisce semplicemente alla consapevolezza in quanto stato di coscienza, che potenzialmente è già presente in tutti noi.”* (Siegel, Williams e Teasdale. *Mindfulness, Al di là del pensiero, attraverso il pensiero*, Bollati Boringhieri, 2014).

Questo stato mentale non è orientato a scopi o mete, ma ha il focus sul presente e a lasciar essere le cose come sono.

Difatti, mindfulness è la traduzione inglese della parola “Sati” che significa consapevolezza in lingua Pali, che può essere coltivata e sviluppata attraverso la pratica della meditazione, portando l’attenzione all’esperienza così come si svolge momento per momento.

La meditazione di consapevolezza o semplicemente mindfulness, è stata sviluppata e trasmessa dal Buddha, circa 2500 anni fa, e rappresenta una pratica per accrescere l’attenzione. Nella tradizione Theravada, propria del buddhismo antico, il metodo di meditazione è denominato vipassana, anche detta meditazione di consapevolezza o insight meditation, il cui fine è di coltivare “Sati”.

La diffusione della mindfulness la si deve a Jon Kabat-Zinn, che ha proposto la pratica della mindfulness in maniera diversa e in ambienti come gli ospedali, quindi non prettamente meditativi, a partire dal 1979, attraverso il protocollo MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), al fine di facilitare la comprensione e soprattutto l’utilizzo in occidente.

L’interesse per la *mindfulness* è fiorita moltissimo nel corso degli anni, grazie proprio al protocollo MBSR di Kabat-Zinn, ma anche alle terapie cognitivo-

comportamentali di “terza generazione” tra cui la Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) (Teasdale et al., 2000), la Dialectical Behavior Therapy (DBT) (Linehan, 1993) e l’Acceptance and Commitment Therapy (ACT) (Hayes, Strosahl & Wilson, 2003).

La popolarità della Mindfulness è cresciuta in maniera esponenziale, tanto che molte riviste importanti a livello mondiale, tra cui quella americana “Time”, si sono interessate a questa pratica di consapevolezza, tanto da considerarla addirittura una vera e propria rivoluzione.

Oltre a questo popolare interesse intorno alla Mindfulness, cosa molto importante sono i numerosi studi scientifici, che si stanno moltiplicando negli ultimi anni, con il fine di comprendere l’efficacia clinica e l’impatto generale sulla persona di questa *pratica di consapevolezza*, nonché i processi neurofisiologici che sono alla sua base.

Come ha scritto lo stesso Kabat-Zinn nell’introduzione all’ultima edizione del suo celebre “Full Catastrophe Living” (2013): *“La pratica della consapevolezza sta diventando una parte integrante del panorama sia americano, sia mondiale.”*

Nel suo libro Kabat-Zinn cita alcune ricerche che mostrano che certe zone del cervello rispondono all’addestramento alla meditazione, attraverso il suo metodo basato sulla pratica della consapevolezza (MBSR), producendo effetti positivi nel migliorare il benessere e la qualità della vita e influenzando varie attività come l’attenzione, la memoria, l’apprendimento, la regolazione emotionale e la valutazione delle minacce.

Usando scanning fMRI del cervello, alcuni ricercatori, di diverse università, hanno mostrato che otto settimane di addestramento MBSR producono svariati effetti su diverse aree del cervello (ispessimento di alcune aree del cervello e riduzione di altre, attività neuronale accresciuta in diversi circuiti e decresciuta in altri) associate all’apprendimento e alla memoria, alla regolazione delle emozioni e al senso di identità, al senso di presenza nel corpo e

nel momento presente, all'esperienza del sé nel tempo, altresì chiamato circuito narrativo, o alla valutazione e risposta a situazioni percepite come minacciose. La *mindfulness*, in breve tempo, anche grazie a queste ricerche, si è affermata non soltanto come fenomeno culturale ma soprattutto come un nuovo paradigma scientifico.

Secondo la definizione più classica e diffusa, data dallo stesso Kabat-Zinn et al. (2003), Mindfulness “È prestare attenzione, in modo particolare, intenzionalmente, al momento presente, in modo non giudicante, al dispiegarsi dell'esperienza momento per momento.”

Mindfulness ha anche il significato di processo di consapevolezza che emerge dall'esperienza meditativa.

In sostanza, è un modo diverso (rispetto alle modalità abituali di ognuno) di entrare in contatto con la propria esperienza (sia essa positiva, negativa o neutra), stimolando le risorse per ridurre il livello generale di sofferenza e accrescere il benessere (Germer, Siegel & Fulton, 2005), e, soprattutto, modificando il modo di relazionarci con il dolore e la sofferenza.

Praticata con serietà ed impegno, la *meditazione di consapevolezza* persegue l'obiettivo di coltivare la capacità di vedere le cose come sono e non come pensiamo che siano (Nyanaponika, 1965).

2.1. Brevi note sulle origini della *mindfulness*

Come già scritto prima, la meditazione di consapevolezza (*mindfulness*) è stata sviluppata e trasmessa dal Buddha. Le istruzioni originali del Buddha per eseguire tale pratica, brevi ed essenziali, appaiono in due principali scritture Buddhiste, l'Anapanasati-sutta (discorso del Buddha sulla consapevolezza del respiro) e la Satipatthana-sutta (i quattro discorsi del Buddha sulle fondamenta della presenza mentale).

Buddha spiega come coltivare la consapevolezza, con un'attenzione particolare

all'inspirazione e all'espiazione che avviene attraverso il naso. Il respiro diviene così un oggetto di consapevolezza e viene usato per facilitare l'addestramento dell'attenzione.

C'è da precisare che chi pratica non utilizza l'attenzione solo al respiro, ma anche su altri aspetti della mente come i pensieri, le sensazioni fisiche, le emozioni e le percezioni, nonché la volontà (intenzione) e l'impermanenza dei fenomeni.

Dal punto di vista Buddhista ci sono due forme di pratica di consapevolezza (Shaw, 2006):

1. Samatha. Meditazione di concentrazione. L'obiettivo è il conseguimento di uno stato di pacificazione interiore attraverso un assorbimento meditativo.
2. Vipassanā. Meditazione di visione penetrativa. Sviluppa la massima consapevolezza di tutti gli stimoli sensoriali e mentali, per coglierne la reale natura. Il corpo e la mente sono il dominio nel quale è possibile scoprire, con una attenta visione, la verità.

Indipendentemente dal metodo usato, chi pratica rivolge l'attenzione al respiro monitorando nello stesso tempo pensieri, sensazioni ed emozioni senza alcuna censura o giudizio.

Nel momento in cui, come capita spesso, l'attenzione può distogliersi spontaneamente dal compito di concentrarsi sul respiro ("mind wandering"), al praticante viene chiesto di notare semplicemente dove si è spostata l'attenzione per poi tornare al respiro in maniera gentile e delicata.

All'apparenza facile, questa pratica si rivela molto impegnativa per chi è all'inizio. Diversi principianti, infatti, si lamentano di come inizialmente ci si distrae facilmente durante il focus sul respiro. Questo distarsi della mente dalla disciplina della meditazione è definita "*mente errante*" (Schooler et al., 2014) e chiamata scherzosamente "*mente di scimmia*", perché la si paragona ad una scimmia selvaggia che salta continuamente da un ramo di albero ad un altro.

Diversi sono oggi gli studi su questo fenomeno del vagare della mente (*mind wandering*).

Al contrario, quando la mente si cristallizza su un'idea, su un sentimento o su una sensazione si parla di "*mente d'asino*", perché si comporta come un asino che, legato ad un palo, reitera insistentemente un comportamento inefficace al fine di liberarsi. I tibetani chiamano questo stato mentale *shempa* (Chödrön, 2006).

3. L'IPNOSI ERICKSONIANA

Milton Erickson è stato colui che nel XX secolo ha rivoluzionato il mondo dell'ipnosi, producendo tecniche innovative sia nell'induzione ipnotica che nella ipnoterapia, ispirando terapeuti di tutto il mondo.

Nell'ipnosi tradizionale, l'ipnotista aveva un ruolo importante, di superiorità rispetto al soggetto e al suo cambiamento, usando come tecniche di induzione principalmente la fascinazione e il rilassamento.

Nella nuova ipnosi, Erickson ha dato un taglio netto con la tradizione, mettendo al centro del cambiamento e dell'ipnosi il soggetto stesso con le sue risorse e capacità, alla base dell'approccio naturalistico e di utilizzazione.

La nuova ipnosi, come viene definita l'ipnosi ericksoniana, *“si fonda su due concetti innovativi: l'utilizzazione, intesa come 'filosofia d'intervento' ma anche come tecnica, con cui si mette al centro dell'induzione ipnotica la relazione ipnotista-ipnotizzato, e il 'tayloring' (cucire su misura un abito) grazie al quale si esce da un approccio standard e ripetibile di induzione e di ipnoterapia per preferire una modalità tecnica di ipnosi elastica e adattabile alla peculiarità di ciascun singolo soggetto”* (Del Castello-Casilli, 2007).

L'approccio ericksoniano all'ipnosi, definito anche naturalistico (Erickson parla di 'comune trance quotidiana, riferendosi alle normali e naturali discontinuità della coscienza), si basa sul fatto che l'ipnotista accetta e utilizza la situazione del soggetto, senza ristrutturarla in prima persona, ma lasciando al soggetto tale responsabilità sfruttando le sue risorse, facendolo diventare protagonista attivo del suo cambiamento. L'approccio non è più autoritario e direttivo come nell'ipnosi tradizionale, ma si fonda sul riconoscere che nelle persone sono presenti delle risorse e abilità che possono essere potenziate grazie alla trance ipnotica.

Che cos'è l'ipnosi per Milton Erickson?

Vediamo cosa dice in una conferenza da lui tenuta all'America Society of Clinical Hypnosis nel 1959 a Youngstown in Ohio (tratto da *"La ristrutturazione della vita con l'ipnosi"* M.H. Erickson, E.L. Rossi, M.O. Ryan, Edizioni Astrolabio, 1987):

"...vorrei definire l'ipnosi come uno stato di consapevolezza speciale caratterizzato da ricettività alle idee..., ...di ricettività speciale alle idee, di disponibilità speciale a esaminare idee"

Come afferma Erickson si tratta di una consapevolezza speciale, che usa un linguaggio diverso, e cioè quello della mente inconscia, ed è molto chiaro quando parla di ipnosi, non c'è per lui un margine di trattativa:

"nell'ipnosi impiegate la mente inconscia... ...Il nostro pensiero ipnotico è quello della mente inconscia; prestiamo la nostra attenzione solo a una particolare idea, a un particolare pensiero di valore o significato nella situazione immediata" (Erickson, 1987).

Erickson parla quindi, sia di consapevolezza che di situazione immediata, e, all'apparenza, sembrerebbe richiamare alla mente una chiara somiglianza con la meditazione di consapevolezza e il momento presente di cui parla Kabat-Zinn nella mindfulness. Così non è però.

Infatti, per Erickson ipnosi è attenzione ad una sola idea, con una relazione esclusiva con l'ipnotista: *"In trance ipnotica, ascoltereste me; e ascoltereste semplicemente le idee che vi presento. Non vi sarebbe necessario includere nella vostra consapevolezza le percezioni del fatto che sono seduto, che sono di fronte a voi, che tengo in mano il microfono, che sono seduto vicino al tavolo, e così via. Dareste la vostra piena, consapevole attenzione solo e semplicemente alle idee che vengono presentate"* (Erickson, 1987).

La piena consapevolezza solo alle idee che l'ipnotista presenta. Vuol dire che c'è una chiara riduzione del campo percettivo, ottenuta attraverso le suggestioni che vengono impartite dall'ipnotista al soggetto che si trova in una trance ipnotica.

Nella Mindfulness, c'è anche (e sicuramente) un'attenzione ad un solo

oggetto quando si pratica la meditazione sul respiro, ma questo non vuol dire che si precluda la possibilità di aprirsi ad altri oggetti, come per esempio pensieri, sensazioni, emozioni o altro. Il respiro, o l'oggetto su cui prestare l'attenzione, è un pretesto per restare sul presente, su ciò che succede momento dopo momento. L'attenzione non viene manipolata (nell'ipnosi tradizionale) o guidata (nella nuova ipnosi) per ridurre il campo percettivo, ma diretta al momento presente, a ciò che accade istante dopo istante, al fine di ampliare la percezione. E per quanto riguarda la relazione di esclusività tipica del rapport ipnotico, nella mindfulness questo non avviene, l'istruttore non catalizza su di sé l'attenzione della persona.

Ed ancora, la differenza che Erickson traccia con la mente conscia è veramente netta: *"...sappiamo che nel pensiero conscio, ordinario, di ogni giorno, tendiamo a dedicarne una gran parte per orientarci verso ciò che immediatamente ci circonda. Per esempio, nel momento attuale state ascoltando me, siete anche consapevoli del fatto che c'è qualcuno seduto alla vostra sinistra, alla vostra destra, dietro a voi e avanti a voi; siete consapevoli del fatto che sto tenendo un microfono in mano, che sono seduto, che ci sono delle luci sul soffitto, e che c'è un orologio sulla mia testa"* (Erickson, 1987).

Questa definizione sembra descrivere con esattezza una piena consapevolezza del momento presente, di ciò che succede adesso, di tutto ciò che accade in questo preciso istante.

Potremmo affermare che se chiedessimo a Erickson di confrontare l'ipnosi con la mindfulness, lui direbbe che l'ipnosi è essenzialmente "mente inconscia" e la mindfulness è fondamentalmente "mente conscia".

La consapevolezza in trance ipnotica si riduce così come si riduce il campo di attenzione ad una sola idea, come un faro nella notte che illumina solo una parte, limitata, di ciò che sta intorno al faro stesso. La parte illuminata dal faro è la sola parte nitida e, nella consapevolezza del soggetto, il resto è avvertito sullo sfondo, in lontananza.

Scopo della mindfulness è esattamente il contrario, e cioè ampliare il faro della

consapevolezza il più possibile, sempre e costantemente, non ci stancheremo mai di ripeterlo, a ciò che succede nel momento presente.

4. MINDFULNESS E IPNOSI: un confronto.

Mettendo a confronto le due esperienze, quella ipnotica con quella di mindfulness, Otani (2016) ha fatto notare che tra le due pratiche si possono evidenziare sia delle somiglianze che delle differenze, riuscendo così a dare una definizione più chiara ad entrambe.

Prima di tutto, nella mindfulness si osserva un'apertura all'esperienza, facendo attenzione (che può essere focalizzata ad un oggetto o aperta come già precisato, interna o esterna) a ciò che accade nel "qui e ora", momento dopo momento.

Al contrario, in ipnosi viene indotta una trance, di solito attraverso la focalizzazione dell'attenzione, riducendo il campo esperienziale del soggetto ad una sola idea e dall'esterno all'interno).

Entrambe le pratiche vengono utilizzate al fine di promuovere un cambiamento comportamentale e la salute psicofisica.

La mindfulness, però, può avere, a differenza dell'ipnosi, due obiettivi:

1. Praticare quotidianamente per esercitare la consapevolezza, diventando un modo di essere della persona, finanche a perseguire lo stile di vita buddhista;
2. Produrre un cambiamento comportamentale e nella promozione del benessere individuale.

Chiaramente, questa divisione nella mindfulness è puramente esplicativa, poiché difficilmente i due scopi sono interdipendenti e camminano insieme.

Per ciò che riguarda il secondo obiettivo, comunque, la pratica meditativa è stata adattata e applicata per raggiungere obiettivi terapeutici (MBSR, MBCT, ACT,

DBT) finalizzati alla regolazione delle emozioni, alla gestione del dolore, della depressione e dell'ansia.

Per ciò che concerne l'ipnosi l'obiettivo è chiaramente terapeutico, lontano certamente dall'essere considerata uno stile di vita, anche se può essere praticata quotidianamente attraverso l'auto-ipnosi lo scopo è esclusivamente terapeutico o al massimo utile per produrre rilassamento e benessere.

Un altro aspetto di confronto tra mindfulness e ipnosi è la modalità di pratica.

Se consideriamo la tradizione buddhista dobbiamo tenere presente che la pratica della meditazione è completamente autodiretta: chi medita si siede e osserva in silenzio il flusso della coscienza (senza assistenza esterna).

Nella mindfulness e nell'ipnosi, la pratica può essere espletata mediante modalità guidata e auto-diretta. Entrambe le modalità risultano efficaci, sia nell'ipnosi (auto/etero ipnosi) che nella mindfulness (auto/etero diretta).

L'attenzione

Sempre secondo Otani (2016), l'attenzione risulta essere un fattore essenziale e primario sia in ipnosi che nella mindfulness. L'autore precisa che nella mindfulness l'attenzione dipende dal tipo di pratica che si prende in considerazione. Per esempio, nel caso della Samatha (uno stato di assorbimento concentrativo profondo che produce una calma interiore), l'attenzione è focalizzata e selettiva come avviene anche nell'ipnosi; nel caso, invece, della Vipassana l'attenzione si amplia e diventa inclusiva.

Otani (2016) continua, nel suo articolo, affermando che nella Mindfulness l'obiettivo è l'osservazione della realtà nel "qui e ora" e non c'è una diminuzione dell'orientamento generalizzato alla realtà, come al contrario accade in ipnosi.

Difatti, un importante studio di Berkovich-Ohana, Glicksohn e Goldstein (2012), ha dimostrato che nei meditatori c'è un aumento delle capacità di attenzione e una maggiore consapevolezza degli stimoli sensoriali interni ed esterni.

Nell'ipnosi l'attenzione tende a divenire più selettiva e focalizzata, mentre l'orientamento alla realtà tende a diminuire. Secondo Shor (1962) questo fatto, è uno dei segni distintivi di profonda trance ipnotica.

Hilgard (1991) uno dei più importanti teorici della dissociazione, considera questo fenomeno come un segno fondamentale di uno stato alterato di coscienza indotto ipnoticamente. In effetti, recenti studi neurofisiologici (Kihlstrom, 2013), suggeriscono proprio che in ipnosi si producono dei cambiamenti nel funzionamento cosciente.

Nell'ipnosi tradizionale generalmente si diceva al soggetto di fissare lo sguardo su di un punto, in modo da restringere il suo campo di coscienza, concentrando la propria attenzione sulla voce dell'ipnotista.

L'ipnosi ericksoniana arricchisce notevolmente questa metodologia, facendola divenire più flessibile. Di solito l'attenzione del soggetto viene diretta dai contenuti esterni (i suoni dell'ambiente) a quelli interni (le sensazioni del proprio corpo), il momento presente viene enfatizzato (l'esperienza immediata), aspetto quest'ultimo che ricorda moltissimo la mindfulness. La flessibilità del metodo ericksoniano aumenta quando ci si trova dinnanzi a persone che hanno bisogno di controllare, in questo caso si dice loro che sono libere di lasciare gli occhi aperti, esasperando la loro attenzione diffusa su aspetti vari: sensazioni, respiro, suoni, posizione nello spazio, cose dette dall'ipnotista. Con altri soggetti che invece sono orientati all'interno (tensioni, agitazione, respiro affannoso, tachicardia) si tende a guidare la loro attenzione verso l'ambiente.

Lo stesso Milton Erickson definiva l'ipnosi come uno stato di coscienza altamente focalizzato (stato di coscienza, appunto, diverso da ciò che comunemente si può pensare in relazione all'ipnosi, e cioè che il soggetto ipnotizzato è in uno stato di incoscienza, quasi soporifero).

A questo proposito è utile fare una piccola precisazione. È errato credere che lo stato di trance ipnotica possa essere indotto solamente attraverso tecniche di riduzione del livello di attivazione o della partecipazione del soggetto, perché

è ampiamente dimostrato che è possibile indurre una trance anche mediante manovre che aumentano la tensione muscolare o il livello di vigilanza.

Difatti alcuni studi sull'ipnosi vigile, fatti da una ricercatrice ungherese, esperta in ipnosi, la dott.ssa Bányai, insieme al dott. Hilgard (psicologo statunitense, famoso per le sue ricerche sull'ipnosi), hanno dimostrato che lo stato di trance ipnotica si può raggiungere non soltanto con suggestioni di rilassamento, pesantezza, etc., ma anche suggerendo un maggiore stato di allerta e di attenzione, oltre a una sensazione di freschezza. Queste ricerche, per l'esattezza, studiavano lo stato di trance in soggetti che pedalavano su una cyclette, con gli occhi aperti (Bányai E.I., 1976; Banyai E.I., Hilgard E.R., 1976).

Questo tipo di ipnosi, definita attiva-vigile, è considerata parimenti uno stato modificato di coscienza (Cardeña E., 2005).

Quindi, mentre nella mindfulness lo stato di coscienza si modifica nel senso che amplia la consapevolezza della realtà di ciò che accade nel momento presente, in ipnosi la modifica dello stato di coscienza, attraverso la condizione dissociativa della trance, restringe il focus attentivo su particolari contenuti mentali (immagini, ricordi, sensazioni, emozioni, etc...).

Lo stato di coscienza risulta comunque modificato in entrambe le pratiche, come Otani (2016) fa notare, precisando che nella mindfulness tale modifica dipende dal tipo di meditazione, nell'ipnosi le differenze sono in base alla teoria di riferimento, anche se le tecniche ipnotiche hanno la loro importanza nell'approfondimento o meno dello stato di trance del soggetto.

Le immagini

Un altro aspetto che mette in relazione la mindfulness e l'ipnosi (risultando essere uno dei principali punti in comune) è secondo Otani (2016) l'uso delle immagini mentali durante la pratica, che risultano accresciute in entrambi i casi. La differenza, però, sta proprio nel modo in cui queste immagini

vengono utilizzate.

Ad esempio, nella mindfulness può essere richiesto ai partecipanti di osservare le immagini che emergono durante la pratica di meditazione, seguendo e osservando sempre il respiro, lavorando sull'accettazione e il non giudizio delle stesse immagini. A volte, però, Kabat-Zinn fa uso anche di immagini suggestive, quasi ipnotiche: *"Può essere d'aiuto immaginare che le tensioni e il senso di fatica a esse associato escano dal corpo con l'espiazione, mentre ogni inspirazione carica il corpo di energia, vitalità e rilassamento."* (*Vivere momento per momento*, pag.125). O addirittura con un linguaggio metaforico: *"Puoi anche 'respirare la musica', facendo entrare i suoni nel tuo corpo con l'inspirazione ed esalandoli con l'espiazione. Puoi immaginare che il tuo corpo sia trasparente ai suoni, che essi entrino ed escano attraverso i pori della tua pelle. Immagina che i suoni possano essere uditi e sentiti dalle tue ossa. Come lo senti?"* (*Vivere momento per momento*, pag.119-120).

Nell'ipnosi, l'utilizzazione di immagini con suggestione diretta o l'uso di metafore, attraverso suggestioni indirette, è abbastanza comune e frequente al fine di raggiungere obiettivi terapeutici specifici (*Lankton & Lankton, 1989*).

In effetti l'utilizzo delle metafore è molto pronunciato durante l'ipnosi e sono dirette chiaramente al cambiamento terapeutico del soggetto.

Dunque, durante l'ipnosi, le immagini mentali vengono usate spesso e in maniera deliberata.

Nella mindfulness le immagini vengono elicitate più raramente ma è comunque una componente che emerge durante la pratica meditativa, sempre legata a ciò che succede nel momento presente.

Come suddetto, sono però evidenti le differenze sulla modalità di utilizzo di queste immagini.

Nella *mindfulness* c'è un lavoro di osservazione non giudicante e di non attaccamento alle immagini che spontaneamente nascono, così come sui pensieri, emozioni o sensazioni della persona.

C'è da dire che i meditatori buddisti sono istruiti a concentrarsi su una

vasta gamma di immagini mentre seguono il respiro.

Gli esempi abbondano nella tradizione di meditazione buddista includendo visualizzazioni di scene particolari, colori e varie immagini astratte e concetti (ad es. il Buddha, il vuoto, ecc.). Nel testo classico di meditazione buddista Theravada, *Visuddhimagga* (*"The Path of Purification"*, Ñāṇamoli, 2010), c'è persino un esempio di "immaginazione vivida e sistematica della "sporcizia" con un elenco dettagliato di 10 stati progressivi di un cadavere in decomposizione per aumentare la consapevolezza della morte.

Nell'ipnosi le immagini sono spesso utilizzate per approfondire la trance ipnotica e permettere al paziente di utilizzare al meglio quelle risorse inconse che possono aiutarlo nel percorso terapeutico. Le immagini, sia piacevoli che avverse, sono incluse nei suggerimenti dati dall'ipnotista per raggiungere specifici obiettivi terapeutici.

La produzione di immagini può essere ottenuta attraverso suggerimenti diretti e tecniche indirette, ad esempio metafore, analogie e "fantasia diretta all'obiettivo" (Lankton & Lankton, 1989; Spanos, 1971; Spanos & McPeake, 1977).

Consapevolezza vs Suggestionabilità

Spostando la nostra attenzione su ciò che maggiormente differenzia le due pratiche, forse l'aspetto più importante è che la mindfulness si focalizza sulla consapevolezza, mentre nell'ipnosi le suggestioni utilizzate dall'ipnotista assumono un grande valore.

Secondo Kabat-Zinn *"La consapevolezza è essenzialmente un modo particolare di fare attenzione"*. Questo modo particolare di fare attenzione è un guardare dentro sé stessi esplorando ciò che c'è. Non si cerca di modificare nulla, si prende atto del momento, e questo semplice prendere atto di ciò che succede, momento dopo momento, produce presenza.

La suggestione è considerata un punto fondamentale dell'ipnosi e si basa sulla suggestionabilità (caratteristica naturale delle persone che facilita lo stato di

trance) che permette di trasformare un'idea in un'azione.

Al contrario della mindfulness l'obiettivo della suggestione in ipnosi è proprio di modificare ciò che c'è in questo momento e che non va bene, o non ci piace. Una volta indotta la trance ipnotica il soggetto può sperimentare diversi fenomeni, quali la regressione d'età, l'iperpermnesia o l'amnesia, la distorsione temporale o spaziale, ecc., e quindi è più disponibile ad accettare suggestioni che possono essere usate terapeuticamente e consentire ai soggetti di sperimentare cambiamenti sensoriali, percettivi o emotivi.

Del Castello e Casilli (2007), fotografano bene l'importanza della suggestione nell'ipnosi e nella psicoterapia: *“Bernheim è una figura importante nella storia dell'ipnotismo perché fu anche il primo a parlare chiaramente di come la suggestione, veicolo terapeutico da adottare nello stato di trance ipnotica, potesse in alcuni casi ottenere degli ottimi risultati anche nello stato 'vigile'. La suggestione usata in uno stato non ipnotico diventò un procedimento che tuttavia rendeva sempre meno utile l'ipnotismo; nella scuola di Nancy tale metodo venne definito 'psicoterapia'.”*

Altri aspetti di confronto.

Nell'ipnosi poi è fondamentale il rapporto che si viene a creare con l'ipnotista (Erickson parlava di “rapport” tra terapeuta e paziente), e con ciò che dice al soggetto ipnotizzato. Nel soggetto ipnotizzato, perciò, si verifica un aumento della responsività nel rapporto alle suggestioni dell'ipnotista.

Questo non avviene nella mindfulness dove non sono rilevanti le interazioni interpersonali ma, al contrario, è prevista ed è auspicabile il non attaccamento e l'indipendenza dal bisogno di relazioni sociali, sviluppando però un'attitudine all'empatia per tutti gli esseri viventi e la felicità.

In ipnosi l'utilizzo del tempo è frequente e di fondamentale importanza per indurre una buona trance terapeutica. Inoltre, numerosi sono i fenomeni legati al tempo e alla sua distorsione, contrazione e dilatazione, che si verificano

in stato di trance ipnotica. Il passato attraverso i ricordi: regressione d'età, ipermnesia, amnesia. Il futuro: progressione d'età, immagini creative proprio in relazione al futuro. Il presente: attenzione al corpo, all'ambiente nel momento presente, un po' come accade nella mindfulness.

Per ciò che concerne l'aspetto più specifico della memoria, come intuibile, in ipnosi gioca un ruolo importante. I risultati di varie ricerche dimostrano come il richiamo di parole ad alta immaginazione sia migliore sotto ipnosi (Halsband, 2004, 2006). Inoltre, non bisogna dimenticare i fenomeni ipnotici legati alla memoria che vengono elicitati in stato di trance come l'amnesia o l'ipermnesia che spesso avviene con la regressione d'età.

Nella mindfulness, viceversa, la memoria gioca un ruolo marginale, poiché a chi pratica la meditazione di consapevolezza viene chiesto di rimanere nel "*qui e ora*". Quindi il meditante non deve ricordare ma essere nel presente, non deve elaborare ma percepire ciò che accade, istante per istante, momento dopo momento.

In ipnosi la reazione d'allarme (l'orientamento verso un pericolo o la reazione di sorpresa) si riduce notevolmente. Nella Mindfulness sembrerebbe di no. Si parla di non reattività ma chiaramente non è la stessa cosa.

Di fronte ad un suono improvviso, una porta che sbatte per esempio, un soggetto in ipnosi la sente ma non reagisce o la reazione è molto contenuta (non c'è la tipica reazione di orientamento allo stimolo).

Il soggetto che pratica la mindfulness, invece, anche se si trova in uno stato modificato di coscienza, non è in una trance ipnotica, e quindi l'orientamento allo stimolo c'è ancora. Quindi in ipnosi c'è una diminuzione dei movimenti di orientamento (rispetto a stimoli uditivi ecc. e della reazione di allarme che nella mindfulness non si verifica, o si verifica in misura molto più lieve.

Facciamo ora un riepilogo conclusivo di questo confronto tra mindfulness

e ipnosi.

In entrambe le pratiche:

- 1) Si promuove un cambiamento comportamentale e la salute psicofisica;
- 2) L'attenzione viene diretta o focalizzata verso un oggetto (interno o esterno);
- 3) L'attenzione è focalizzata e selettiva (nella mindfulness può essere anche aperta e inclusiva);
- 4) Si insiste sul lasciar andare i pensieri;
- 5) Lo stato di coscienza è modificato;
- 6) Le immagini mentali risultano accresciute;
- 7) Le modalità di pratica sono auto/etero-dirette.

Consideriamo invece le differenze:

- 1) Nella mindfulness, l'orientamento generalizzato alla realtà è sicuramente e volutamente accresciuto, nell'ipnosi è invece affievolito, passando da un'attenzione esterna ad un'una interna (l'esterno recede sullo sfondo, mentre l'interno diventa più rilevante e nitido);
- 2) Il metodo di trattamento nella mindfulness è principalmente legato all'osservazione incondizionata, nell'ipnosi le suggestioni terapeutiche la fanno da padrona;
- 3) I meccanismi di cambiamento sono il decentramento nella mindfulness e la dissociazione nell'ipnosi;
- 4) Un fulcro centrale della mindfulness è la consapevolezza, per l'ipnosi è la suggestionabilità di una persona;
- 5) La memoria in ipnosi gioca un ruolo importante (l'amnesia, ipermnesia, distorsione temporale). Nella mindfulness, viceversa, il ruolo della memoria è marginale, il meditatore rimane nel "qui e ora";
- 6) Nell'ipnosi è fondamentale il rapporto che si viene a creare con

l'ipnotista. Nella mindfulness non è rilevante, al contrario è auspicabile il non attaccamento e l'indipendenza dalle relazioni sociali.